

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano



La gestión emocional en niñas de entre 6 y 12 años frente al divorcio de sus padres.

TESIS para obtener el **GRADO** de
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: **AMALIA TAPIA RODRÍGUEZ**

Asesora **DRA. MARÍA PEÑA GUTIÉRREZ**

Tlaquepaque, Jalisco. 1 de marzo de 2021.

Resumen y palabras clave.

En el presente trabajo se hará mención sobre la importancia de que las niñas entre 6 y 12 años, con padres divorciados, conozcan y expresen sus emociones de la mejor manera para que tengan un mejor desempeño tanto personal como académico. Por otro lado, se verá la relevancia, importancia y pertinencia de realizar un taller sobre la gestión de emociones para las niñas, tomando como base el Desarrollo Humano, teniendo cómo fundamentación el Enfoque Centrado en la Persona, este taller se propone con el objetivo de que comiencen a descubrir y expresar lo que sienten sin ser juzgadas. La pregunta principal que se manejará en este trabajo es: ¿De qué manera incide el divorcio en la afectividad de las niñas? A la cual se dará respuesta a lo largo de las investigaciones realizadas y los resultados de las entrevistas que se realizaron. Dichas entrevistas se llevaron a cabo ya que el taller no se pudo hacer debido a la situación del COVID-19.

De igual manera este trabajo puede dar herramientas y estrategias para la expresión de emociones de los niños y niñas, no sólo los que sean de padres divorciados, sino a los niños en general, basándose en un Enfoque Centrado en la Persona.

Palabras clave: expresión de emociones, niñas, divorcio, gestión emocional, padres, reconocimiento, acompañamiento.

Índice

Introducción.....	4
Antecedentes.....	5
Árbol de problemas.....	11
Justificación.....	11
Objetivo general.....	17
Objetivos particulares y específicos.....	17
Preguntas de análisis.....	18
Estado de la cuestión.....	19
Marco Teórico.....	22
Propuesta de intervención.....	52
Primeros hallazgos.....	52
Resultados.....	59
Conclusiones.....	83
Referencias.....	88
Anexos.....	93

Introducción

Este trabajo pretende dar a conocer información relevante sobre el tema a trabajar como son: los antecedentes relacionados con la pregunta principal de intervención “¿De qué manera incide el divorcio en la afectividad de las niñas de una primaria privada religiosa? En este apartado se podrá encontrar diferentes estudios relacionados con lo que se pretende realizar en la institución, así como se da a conocer la misión, visión y carisma de esta última.

Lo investigado y plasmado en los antecedentes se relaciona con el árbol de problemas, ya que en este se mencionan las principales causas y consecuencias que se pudieron detectar a partir de la previa investigación, así como lo observado en la institución.

Después de tener el problema definido y conociendo sus causas y consecuencias, se decide que es un tema pertinente, por lo tanto, en la justificación se encuentran algunas de las razones teóricas y personales por las que se lleva a cabo este trabajo, tomando como base el ECP y el Desarrollo Humano, buscando dar una explicación del por qué surge el interés hacia esta situación y qué se pretende lograr con ella.

Para lograr una buena intervención es importante tener claros los objetivos tanto generales como particulares y específicos que serán los que la irán guiando. También es necesario tener en claro las preguntas de análisis, que irán dando luz a la intervención y a ir reduciendo las posibilidades de respuestas que se pueden obtener, para poco a poco ir logrando los objetivos que se proponen.

De igual manera se encontrarán también algunos supuestos relacionados con el tema principal, los cuáles se pretende ir corroborando o modificando en el transcurso de esta intervención, esto también nos ayudará a ir comprendiendo las respuestas emocionales de las niñas con las que se trabajará.

Como parte de este trabajo se presenta el estado de la cuestión en donde se abordan principalmente definiciones importantes para esta intervención como los de: matrimonio y divorcio. Otro tema que se menciona es la posición de la Iglesia ante el divorcio. Así como lo que algunos autores han escrito sobre el tema de las emociones y el divorcio de los padres y como se viven los niños ante esto.

Se encuentra el marco teórico en donde se hace mención de diferentes estudios similares que se han realizado sobre el tema, haciendo hincapié en el tema del desarrollo emocional de los niños y lo que pasa con el infante cuando sus padres se separan. Aquí también se podrá observar la información relevante para los instrumentos que se llevarán a cabo en la intervención, siendo sólo una propuesta de los que se piensa aplicar.

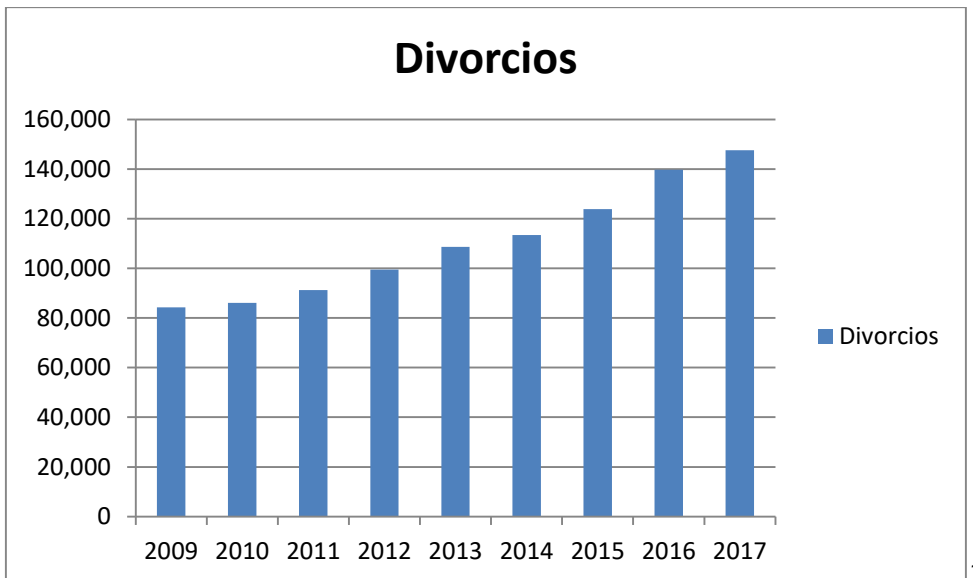
Se hará mención a la posible intervención que se puede llevar a cabo, así como la propuesta de los temas a trabajar para ayudar a las niñas a reconocer y expresar sus emociones.

Para finalizar se muestran los principales resultados obtenidos de las entrevistas realizadas, debido a que el taller no se pudo llevar a cabo por la situación del COVID-19. Éstos demuestran que muchas veces las niñas al no tener una educación emocional en casa, se les complica identificar lo que sienten y por consecuente expresarlo, al ir cargando con ello, repercute en algunas áreas de su vida como la académica y social,

Antecedentes

Se han realizado estudios sobre el tema de divorcio y afectividad en los niños. Sin embargo, el problema con el que yo trabajaré abonará a estos estudios de manera que se complemente un poco esa información. Lo que se espera recuperar de este trabajo es la manera en que las niñas en edad primaria se van sintiendo respecto al divorcio de sus padres, de igual manera se pretende recabar datos sobre cómo el divorcio modifica la afectividad en las niñas, así como de sus padres hacía ellas.

Del 2009 al 2017 se ha registrado un aumento considerable en divorcios, como se muestra en la siguiente tabla:



Esto lleva por consecuente la familia se modifique y es por ello que, en caso de tener hijos, son los que sufren más el divorcio (Serrano, 2006).

Por lo tanto, al existir esta modificación, los padres de familia que se divorcian, en ocasiones buscan el apoyo de sus padres para el cuidado de sus hijos, es por ello que en estos cambios el papel de los abuelos se modifica y llegan ellos a convertirse en la autoridad para los niños. En este proceso de adaptación de los abuelos a las nuevas necesidades familiares está siendo vivido desde dos puntos de vista: por un lado, la alegre o sumisa aceptación de la responsabilidad de educar y cuidar a los nietos, sin embargo, esto provoca, en muchos casos, un distanciamiento, a veces voluntario, de los abuelos con su entorno natural, dejan de ver a sus amigos, ya no salen de paseo solos, etc. (Sanz, 2011).

De igual manera estas situaciones generan cierta confrontación ya que los modelos o la manera de educar a los hijos/nietos es diferente. Los abuelos ya educaron y en ocasiones no tienen las fuerzas de volver a hacerlo. Uno de los

¹ Datos recabados de INEGI. (17 de abril de 2019). *Instituto Nacional de Estadística y Geografía*. Obtenido de INEGI: <https://www.inegi.org.mx/temas/nupcialidad/>

aspectos más importantes en este caso es que hay una distancia generacional muy grande entre abuelos y nietos por lo tanto el entendimiento de educación y autoridad es muy diferente y esto llega a generar disputas familiares (Sanz, 2011).

Los abuelos se han convertido en figura relevante e importante para la educación de los niños y se encuentran cada vez más implicados en ella. Su presencia en las familias de hoy es un elemento insustituible en el proceso de formación de los hijos. Pueden, y de hecho transmiten, valores familiares y mantienen el vínculo entre generaciones (Sanz, 2011).

En cuanto al impacto que tiene el divorcio en los niños, Núñez (2017) realizó un estudio en Cuba con niños de 9 a 12 años en donde se aplicaron entrevistas, dibujo libre y test de familia. Después de esto los resultados fueron que al vivir un divorcio los niños se ven afectados en el área emocional, académica y conductual. Esto también permitió que se distinguieran los principales signos que presentan los niños, tales como: ansiedad, tristeza, angustia e irritabilidad, así como bajo rendimiento escolar (Núñez, 2017). En este estudio también se trabajó con las personas que se encargan de los niños y las maestras de ellos.

De igual manera se pudo dar cuenta en el estudio realizado en Cuba, que los niños que viven un divorcio, y que lo ven como algo desfavorable se vio afectado su rendimiento escolar, es decir, bajaron sus calificaciones, se volvieron más dispersos e incluso perdieron el interés de seguir en la escuela (Núñez, 2017).

Otro de los temas que trabajó Núñez (2017) en su estudio, fue el de las actitudes del padre a cargo del niño. Aquí se puede dar cuenta que la mayoría de los niños percibe actitudes inadecuadas, es decir, poner al hijo en contra del otro padre. También se da la sobreprotección. Por otro lado, se suele dar la permisividad o el autoritarismo por alguno de los padres o de las nuevas parejas de sus padres (Núñez, 2017).

Se abordó el tema de las actitudes de los padres, en este caso la mayoría de ellos se relacionan con la expareja para tomar decisiones sobre los hijos y otra de los padres no puede ponerse de acuerdo a pesar de estarlo intentando (Núñez, 2017).

Otro estudio realizado por Cantón (2002), menciona que la mayoría de los hijos de padres divorciados muestran conductas agresivas, en especial cuando sólo viven con la madre. En este mismo estudio se menciona que el divorcio genera emotividad negativa en el niño, de manera que lo vea como amenaza, por lo que busca distanciarse generando en él depresión y problemas de conducta.

Por otro lado, un estudio realizado por la Universidad Católica Argentina, menciona que los niños y adolescentes que enfrentan un proceso de separación de sus padres, viven un periodo de estrés significativo (Serrano, 2006).

En algunos casos los niños somatizan sus sentimientos, por lo que se generan alguna enfermedad. También pueden buscar “proteger” al padre o madre abandonada, por lo que toman un papel que no les corresponde.

Al pasar por un divorcio, tanto padres como hijos, inician un proceso de duelo, en este se acepta e integra la realidad de la separación, asumiendo nuevas actitudes y conductas. Es conveniente no olvidar que el dolor no es más que uno de los componentes de la conmoción afectiva que vive la familia (Serrano, 2006).

Este estudio también menciona agresividad en los hijos de padres divorciados. Los hijos más grandes asumen papeles que no les corresponden, se sacrifican para que alguno de sus padres logre su independencia (Serrano, 2006).

“La primera creencia postula que “si los padres son felices también los niños lo serán” ... En realidad, éste modo de pensar parece no tomar en cuenta que el niño es un sujeto deseante en su dimensión global, “separado de sus padres”; se actúa como si sus necesidades, y hasta sus pensamientos, formasen parte de los proyectos del adulto, feliz o depresivo” (Serrano, 2006, p.12).

En España se realizó un estudio el cuál hace mención a que una de las consecuencias del divorcio principalmente es la ansiedad en los niños, y se da más si la separación llega de sorpresa (Vallejo, 2004). De igual manera menciona que a los más pequeños les causa temor esta separación, por lo cual comienzan a sentir soledad e ira contra sus padres.

“Para los menores de seis años, perder la disponibilidad de sus padres supone el mayor precipitante de angustia, dada la escasa capacidad que poseen para reconfortarse ellos mismos, angustia que está presente tanto si los padres son afectuosos como indiferentes, extrañando mucho al padre que se ha ido, temiendo no volver a verlo jamás. Además, debido a las limitaciones cognitivas que los niños aún poseen, al temor de la desaparición de uno de sus padres se une la amenaza de que el otro también pueda irse, lo que hace más frecuente el llanto” (Vallejo, 2004).

El divorcio también afecta seriamente el desarrollo social de los hijos, debido a que se rompe la única red de apoyo social que conoce.

Muchas veces al tener la custodia compartida, uno de los padres comienza a hablar mal del otro, orillando al hijo a tomar partido por alguno de los padres. Llegando a soluciones dónde uno de los padres no puede ver al hijo o en caso de hacerlo éste prefiere no hablarle al padre (Vallejo, 2004). Y este tipo de manipulación termina por afectarles en un futuro a los hijos.

Esta problemática, si no se atiende en la infancia, se puede llevar cargando durante toda la adolescencia y en muchas ocasiones esto repercute porque pueden caer en drogas o en conductas de riesgo, que acabarán por traer problemas cada vez más complicados a su vida.

La institución dónde llevaré a cabo mi intervención, es una institución religiosa, sin embargo, al quedar pocas religiosas, el mando de la institución lo tiene una persona laica, la cual se guía por el carisma que maneja la institución, siempre viendo por la educación y evangelización, buscando construir una sociedad más justa, participativa y digna, conforme los valores del Evangelio.

Tiene diversos institutos en diferentes partes del mundo. A Guadalajara llegaron hace 70 años, trabaja con educación diferenciada. Su misión es formar mujeres en todas sus dimensiones, para que de manera crítica y comprometida incida en la sociedad.

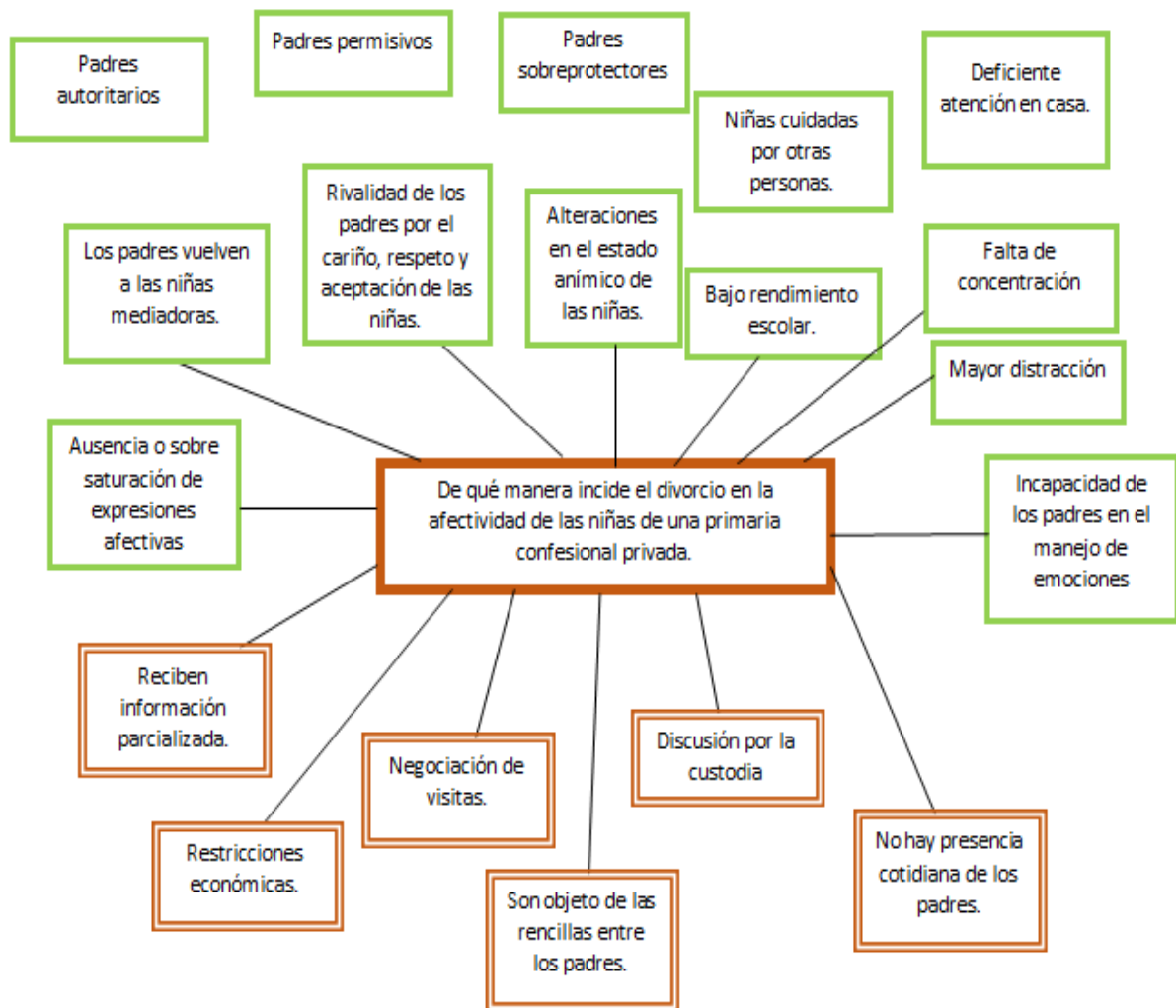
La visión se basa en ser innovadoras y creativas con sentido de pertenencia. Responder a las demandas actuales a partir del modelo educativo de desarrollo de competencias, bilingüe y con la tecnología en favor del proceso de enseñanza-aprendizaje. Tener acompañamiento con las alumnas en sus dimensiones cognitivas, física-histórica-espiritual, que se vivan en relaciones incluyentes y en responsabilidad con el medio ambiente.

Esta Institución tiene como filosofía conocer la realidad personal y social en su complejidad de valores y contravalores y sus procesos de cambios, tener apertura a los signos de los tiempos, contemplando la realidad con sentido crítico y discernimiento evangélico, responder a los retos de la realidad con creatividad, trabajando por crear un futuro más humano para las nuevas generaciones y formar en el amor y respeto a la creación.

En sus inicios era una Institución muy tradicional y cerrada a nuevos paradigmas, sin embargo, con el paso del tiempo y al tener en claro que la realidad trae nuevos retos han ido moldeando y adaptándose a ésta. Al principio el ser de padres separados era más difícil que admitieran a alguna alumna, en la actualidad, varios de los padres de familia de las alumnas de la Institución son padres separados o divorciados.

Es por ello que enfocaré mi intervención en algunas de estas alumnas de edad primaria, ya que si no se termina la relación de buena manera ellas son las que lo sufren principalmente y se ven afectadas en lo emocional y académico.

Árbol de problemas



Justificación

En los diferentes grupos sociales se dan situaciones que afectan el desarrollo emocional de las niñas y niños. Sin embargo, cuando estás involucrado en estos ambientes escolares te das cuenta que, si existen, que en ocasiones los padres de familia buscan “tapar” la situación por el que dirán (padres simuladores). Pero pueden llegar a no pensar en el sentir de sus hijas o simplemente las dejan de lado, no las ven como prioridad en estas situaciones.

Los niños tienen ciertos derechos como: el derecho a vivir en familia, a tener identidad, de prioridad, de igual manera también tienen el derecho de divertirse y tener una vida digna (CNDH, 2018). Por lo tanto, cuando pensamos en los niños y niñas se llega a creer que todo tiene que ser felicidad, juegos, diversión y travesuras. Sin embargo, no nos detenemos a averiguar si hay algo más detrás de sus conductas explosivas o de silencio.

De acuerdo con Larios (2010) es importante que como personas seamos conscientes y tengamos autoconciencia de lo que sentimos y vivimos. Y en muchas ocasiones los niños guardan emociones y sentimientos que no saben cómo expresar, y que, con el paso del tiempo, mientras más las guarden, las acaban expresando de maneras poco deseables, o su respuesta para todo es llorar, buscando el apapacho y cariño del adulto.

Larios (2010) menciona que cuando se les da un significado a las emociones en ese momento se reconoce el sentimiento que se tiene. Al hacer esto nos volvemos dueños de las emociones, sin embargo, hay personas que no quieren responsabilizarse de ellas y prefieren reprimirlas, esto con el fin de no sentir las, porque se sienten vulnerables o amenazados. Esto se observa más nítidamente en los infantes, cuando reprimimos la expresión de esas emociones.

Para poder manejar los sentimientos es de gran importancia que se acepten. Cuando se trabajan sentimientos se tiene que buscar lo que lo generó. Darles un significado a las emociones de acuerdo a la cultura, la sociedad, la economía, la historia personal, las experiencias y el estado de ánimo (Larios, 2010).

De igual manera muchas veces los docentes no le dan la importancia que se merece a estas situaciones, no se indaga más, se deja que las cosas pasen, porque es de mayor importancia cumplir lo que se pide académicamente que a lo que los niños van sintiendo y viviendo en esos momentos. Ciertamente el sistema educativo en el que México está inmerso no da oportunidad a que el docente se interese en sus alumnos sólo como estudiantes, no como personas, esto hace que simplemente se enfoque en la evaluación, Rogers (2012) menciona que esto no es lo importante en

el campo educativo, sino en el significado que cada alumno le dé y la manera en que el docente se relaciona con ellos.

Me considero una persona que se preocupa por el otro y que muchas veces me involucro por mi trabajo en los problemas de las niñas y busco la manera de ayudarles, en especial a las niñas, las cuáles son seres más vulnerables que los adultos. Y como docente he tenido la oportunidad de incidir en la vida de ellas y ayudarlas, aunque sea escuchando y dándoles atención, yo percibo que eso las hace sentir bien, acompañadas, comprendidas y aceptadas tal cual son.

Mi tema de intervención acción está relacionado con la afectividad en niñas de primaria privada, y considero que es necesario no sólo enfocarme en un grado sino tomar una muestra significativa de niñas que vivan situaciones en las que se ve afectada su confianza y su afectividad.

Este tema surge por un interés personal, debido a que durante mi experiencia profesional me ha tocado trabajar con niñas que viven situaciones muy impactantes en su vida: violencia intrafamiliar, mamá o papá presos, divorcios, etc. Las cuales son situaciones que cambian la dinámica familiar, y por consiguiente su confianza y seguridad en ellas se modifica, se vuelve vulnerable. Esto no favorece el desempeño académico, debido a que constantemente están decaídas o distraídas, de igual manera en ocasiones se pueden volver groseras y agresivas con sus compañeras, por lo tanto, la convivencia escolar también se ve afectada.

Cuando las niñas pasan por el divorcio de sus padres, tienen una pérdida, quizá no física, pero sí de ausencia de alguno de sus progenitores y no saben cómo sobrellevar esta situación. A mí me pasó algo similar cuando tenía 14 años, mi madre falleció y no tuve un acompañamiento cercano para aprender a gestionar mis emociones, tenía un cúmulo de ellas que no sabía cómo expresar y acababa teniendo reacciones exageradas. Si yo hubiera tenido esta cercanía, considero que las cosas hubieran sido diferentes y me hubiera ayudado mucho.

El problema lo detecto principalmente en la convivencia día con día con las niñas, muchas simplemente tienen la necesidad de ser escuchadas, pero otras necesitan

ese cariño que en casa no se encuentra, buscan la manera de llamar la atención, de buscar ser atendidas por alguien, ya que muchas veces en casa hay ausencia de ese cariño porque los padres de familia están trabajando y las dejan a cargo de otra persona, sea niñera o abuelos; o prefieren que ellas estén entretenidas con aparatos electrónicos que darles un poco de atención.

Cuando se les plantea a los padres de familia que sus hijas han agredido y ofendido a alguna compañera o maestra, responden con sorpresa; se ponen a la defensiva; les cuesta creer que así sea su hija; se lo explican con qué así son también en casa; que no harán nada para que cambie porque es su manera de expresarse y de ser; y no se preguntan por el trasfondo de la agresividad de su hija.

Desde que soy maestra me he enfrentado a situaciones difíciles con algunas niñas, y en muchas ocasiones no tengo las herramientas adecuadas para dar una respuesta a sus necesidades. En otros casos salen de mis posibilidades porque el contexto de estas niñas no lo puedo modificar: la falta de atención de los padres, herida social de los mismos y relegan la atención de los niños a los abuelos o tíos. Otras cosas más graves para las niñas como la separación de sus padres y todo lo que esto conlleva.

Por consecuencia genera distracción en las niñas, su cabeza está más pendiente de lo que pasa en casa que en lo que necesita aprender en la escuela, lo que se ve reflejado en sus notas y no están al 100% en la escuela. Constantemente están decaídas, tristes, les cambia el semblante y en otras ocasiones se apartan de la realidad, crean un mundo de fantasía, quizá para alejar todo eso que les está pasando.

Cada caso es diferente y cada niña reacciona de diversas maneras ante estos sucesos, sin embargo, todos los casos generan esa inseguridad en ellas, se vuelven en ocasiones introvertidas por miedo al qué dirán sus compañeras o incluso les llegan a salir “alergias” en la piel con lo que se busca el chiqueo del adulto.

También es importante mencionar que las niñas llegan a expresar que en casa no se habla de emociones o de situaciones que pasan y que viven día con día, porque

pueden ser reprendidas de alguna manera, por lo tanto, buscan otros lugares en donde expresarse y muchas veces no saben cómo hacerlo.

Estas situaciones me llegan a preocupar, y muchas veces acabo dándole vueltas al asunto pensando la manera más adecuada para ayudar a las niñas, para hacerlas sentir lo más cómodas posibles, aunque sé que esa parte como tal no me toca a mí, pero ellas buscan ese cariño y la atención que falta en casa.

Estos acercamientos me ayudan a ser más sensible ante este tipo de situaciones, y así poder entender las actitudes de las niñas, no digo que las justifiquemos, pero si logro comprenderlas, podré hacer una mejor labor con ellas y podre enfocarme en el problema que las está afectando, sin juzgarlas.

Creo que este trabajo será pertinente tanto para la institución donde laboro, así como para otras personas, en especial docentes, que se enfrenten a situaciones similares, puedan tener una posible solución para apoyar a esos pequeños que viven este tipo de problemas.

Tengo muy en claro que no les solucionaré la vida a las niñas, que ésta investigación es para buscar estrategias que me ayuden a mí y a otros docentes a darles herramientas que les ayuden a sobrellevar estas situaciones que viven día con día.

Esta intervención ayudará a formular un modelo para generar en las niñas esa confianza y seguridad ante situaciones de la vida cotidiana, todo esto también con la finalidad de que les ayude a mejorar su rendimiento escolar y su concentración, de manera que puedan desempeñarse adecuadamente en el ámbito escolar.

Pertinencia para el Desarrollo Humano

Este tema abona al campo del Desarrollo Humano, no sólo por hablar de emociones, sino porque se trabaja con niñas pequeñas, muchas veces nos enfocamos en el adulto y dejamos de lado a nuestros niños.

El poder ayudarlas desde edades tempranas a ir reconociendo y gestionando sus emociones, para que tengan un desarrollo más óptimo.

Si se comienza el camino de la gestión de emociones desde que son niñas, puede favorecer en muchos aspectos, ya que ellas comienzan a expresarlas y a reconocerlas, y así van logrando un cambio. Por lo tanto, es importante también que los adultos tengamos una gestión de emociones para poder guiar a las niñas y niños en este proceso. Como menciona Larios (2010) para poder expresar los sentimientos sin modificarlo a que se vuelva un sentimiento malo, es importante ser optimista, ponerte en los zapatos del otro, estar convencido de que los sentimientos no son malos, reconocer que los sentimientos son míos y así poderlos asumir y responsabilizarnos de ellos. De igual manera Rogers (1985) señala la importancia de la “apertura a la experiencia” ya que, si el individuo no se siente amenazado en ningún sentido, puede estar abierto a la experiencia.

Tristemente la educación, ni la sociedad están estructuradas para lograr estos aprendizajes, por lo tanto, lo que vivimos como adultos lo pasamos a los niños y es entonces cuando ellos se van adaptando a lo que ven en los demás. Y muchas veces se prefiere sobreproteger para evitar la vulnerabilidad. Como menciona Muñoz (2012) no sentimos a lo tonto, ya que las emociones tienen una función: la protección, esto para no sentirnos vulnerables y poder enfrentarnos a lo que vamos viviendo, por ejemplo: el miedo se relaciona con la vinculación; el afecto, con el retiro; la tristeza con la defensa; el enojo, con la vivificación y la alegría.

Es un tema en donde hay mucho por encontrar, es muy enriquecedor, sin embargo, en cuanto a Desarrollo Humano no hay mucho relacionado con niños, es por eso que vuelvo a mencionar la importancia y pertinencia de estudio de este tema, la mayoría de los trabajos son referentes a adultos, y que las niñas realicen una correcta gestión de emociones ayudará a su desarrollo personal y entonces será más óptimo y completo.

Objetivo general

Favorecer procesos de afrontamiento emocional en niñas de entre 6 y 12 años frente al divorcio de sus padres a través de un taller de gestión de emociones que les ayudará a reconocer y expresar sus emociones.

Objetivos particulares y específicos

Objetivo particular 1: Revisar propuestas teóricas de los autores.

Objetivo específico 1: Hacer fichas de información.

Objetivo específico 2: Analizar la información obtenida.

Objetivo particular 2: Diseñar intervención con las niñas.

Objetivo específico 1: Buscar herramienta relacional.

Objetivo específico 2: Elegir al azar a las niñas con las que se trabajará.

Objetivo particular 3: Llevar a cabo la estrategia para obtener los resultados

Objetivo específico 1: Tener el material necesario para la aplicación.

Objetivo particular 4: Guiar a las niñas al reconocimiento de sus emociones.

Objetivo específico 1: Identifique quien forma parte de su familia.

Objetivo específico 2: Reconozca qué actividad extraña que hacía con la parte ausente.

Objetivo específico 3: Descubra sus emociones, a través de identificar en qué parte del cuerpo va sintiendo cada una de ellas.

Objetivo específico 4: Logre reconocer y expresar sus emociones, aprendiendo que al hablarlo puede ayudarle.

Objetivo particular 5: Analizar los resultados.

Objetivo particular 6: Plasmar los resultados obtenidos.

Preguntas de análisis

¿De qué manera incide el divorcio en la afectividad de las niñas de una primaria privada y religiosa?

¿Cómo se viven las niñas en casa?

¿Qué pasa cuando quieren expresar sus emociones en casa?

¿Cómo la niña expresa su enojo?

¿De qué manera se ve afectada la niña emocional y académicamente después de una situación de divorcio?

¿Qué actitudes positivas y negativas se ven en las niñas que tienen papás divorciados?

¿Qué actitudes muestran los padres de familia ante las niñas?

¿Hay relación entre el divorcio de los padres y el bajo rendimiento escolar?

¿Está relacionada la timidez con el divorcio de los padres

Supuestos

1. Todas las niñas de padres divorciados de una primaria privada se vuelven tímidas en el desenvolvimiento de clase.
2. La mayoría de las niñas con padres divorciados reprimen sus emociones y no saben cómo expresarlas.
3. Las niñas de primaria mayor que tienen padres divorciados se vuelven mediadoras de ellos.
4. Las niñas de primaria menor no logran entender completamente qué es lo que pasa y tienden a no decir nada.
5. Todas las niñas de padres divorciados de una primaria privada tienen problemas sociales.
6. Algunas niñas de padres divorciados se viven contentas.
7. Una minoría de las niñas de padres divorciados se siente feliz en la manera en que llevan sus papás la relación.

Estado de la cuestión

En este apartado se abordarán temas como: qué dice la iglesia sobre el matrimonio, la familia y el divorcio, así como autores que manejan el divorcio y cómo los niños se viven ante esta situación.

De acuerdo a Molina (2015) la familia es la institución fundada en el matrimonio de un hombre y una mujer, que se unen de manera permanente para apoyarse mutuamente, engendrar los hijos, educarlos.

El matrimonio tiene tres cualidades, que expresan su realización más plena y su humanización más depurada. Estas cualidades son la unidad, la permanencia y la fecundidad (Molina, Matrimonio y familia, 2015).

La unidad se basa en la igual tanto de hombre como de la mujer, excluyendo toda forma de poligamia aceptada o clandestina. La permanencia significa que los contrayentes se toman en serio de por vida. La fecundidad indica que el propósito de engendrar hijos como fruto y expresión de su amor y entrega mutua es parte integral del proyecto de la pareja que se casa. Las excepciones no menoscaban cualidad (Molina, Matrimonio y familia, 2015).

La familia está hoy en grave crisis, porque el matrimonio ha sido sometido a desgaste y experimentos sociales. Como nada humano es ajeno a la preocupación de la Iglesia, el Sínodo se ocupa de esta institución para reafirmar su grandeza y motivar a las familias a crecer en humanidad y santidad (Molina, Matrimonio y familia, 2015).

El divorcio es la forma jurídica de disolver el vínculo matrimonial y sólo es válido mediante la sentencia de una autoridad judicial por petición de uno o ambos cónyuges (UNAM). El proceso señalado se caracteriza por ser heterogéneo y complejo, en tanto, se presenta en todos los niveles socioeconómicos, así como en matrimonios con desigual duración y en diversos grupos de edad (Tamez-Valdez, 2016).

En cuanto a lo que la iglesia dice sobre el divorcio podemos comenzar diciendo que es una de las áreas más controversiales. La Biblia nos da pautas con las cuales nos tenemos que conducir y dejar que Dios haga el resto. Vamos a comenzar por lo más claro que está en la Biblia: **Dios ordenó la unión de una mujer y un hombre**, por un lado, para el desarrollo de la creación pero también como un símbolo de la unión de Cristo con Su Iglesia. De hecho, muchos teólogos piensan que la unión de Adán y Eva era una representación simbólica de lo que iba a ser Cristo y la iglesia. **Dios ve el matrimonio como algo sagrado** y por último **Dios odia el divorcio** (Malaquías 2) porque no representa la razón para la cual el diseñó esta unión (Núñez, 2018)

En la actualidad el Papa quiere poner a la Iglesia más cerca de los temas cotidianos de la sociedad actual, y el divorcio es una realidad inocultable de nuestros tiempos. Nadie puede discutir que las relaciones de pareja son mucho menos estables que en otras épocas y que las dinámicas han cambiado en muchos sentidos (Mojica, 2015).

Adicionalmente, añaden otras voces, ¿puede la Iglesia permitirse el lujo de perder a miles y miles de sus fieles por el hecho de que esos católicos fracasaron en sus matrimonios y han decidido separarse y rehacer sus vidas? El costo parece demasiado alto y de ahí vendría buena parte de las razones de la idea papal de un ‘acercamiento’ con los divorciados (Mojica, 2015).

“Hoy, estas personas no pueden comulgar, situación que durante años ha alejado a fieles de la Iglesia, que ven esta prohibición como discriminatoria y excluyente de las actividades de la vida cristiana, pues de esta manera no pueden acceder a uno de los sacramentos más importantes para todo católico: la comunión. Para los divorciados católicos realmente creyentes, esta limitación es todo un drama. Muchos han conformado grupos y movimientos para realizar distintas actividades, entre ellas peregrinaciones, con el fin de ser escuchados (Mojica, 2015)”.

De igual manera diversos autores hablan sobre el divorcio y el efecto que este tiene en los niños. Tal es el caso de Fernández (2005) en su libro “El niño ante el divorcio”, aborda los factores que pueden aumentar el riesgo de alteraciones de los niños, cómo proteger a los niños del estrés que el divorcio puede causar en ellos. De igual manera menciona temas como el de la custodia, la cual se vuelve un pleito y el niño sufre las consecuencias, otro de los temas que se vuelven importantes en este tema es la nueva dinámica familiar a la que se tiene que adaptar el niño y en

caso de que alguno de los padres tenga una nueva pareja. Por lo tanto, esto conlleva a una transición, a la cual el niño se tiene que adaptar ya que deja de vivir con uno de los padres, cambia su estilo de vida y esto puede llegar a afectar la confianza del niño. Al ser un evento estresante para el niño Fernández (2005) de igual manera aborda estrategias que ayudan para que éste no tenga problemas psicológicos de gran impacto.

Poussin (2011) hace mención de que la separación de los padres es la pérdida de los marcos de referencia para el niño. Un “hijo del divorcio”, como los nombra Poussin, es un niño socialmente normal, sin embargo, en su ser individual queda la huella de la relación que tiene con una pareja que ha dejado de existir. Es por ello que este autor analiza la forma en que se le puede ayudar a estos niños. Este libro incluye puntos de vista de psicólogos, así como de pediatras que tratan a hijos de padres divorciados y coinciden en que se debe ayudar al niño a adaptarse a las circunstancias de la separación. Este autor aborda como los padres ven a los hijos, es decir, que en ocasiones los tratan como mensajeros o como estorbos. Toca temas como el contexto de estos niños, como se relacionan con la familia.

La autora Moore (2006) en su cuento “Cuando mis padres dejaron de ser amigos”, cuenta la historia de una niña desde cuando sus padres compartían junto a ella, hasta cuando comenzaban las discusiones que ella escuchaba. De igual manera narra cómo van cambiando las cosas en casa, los cambios emocionales en su madre, el no entender que era lo que estaba pasando hicieron a la niña llegar a pensar que era su culpa, cualquier cosa que ella creía que estaba mal, pensaba que era lo que ocasionaba estas reacciones de sus padres. Constantemente este sentimiento de culpa se lo atribuyen las niñas, cuando no se les explica correctamente lo que está pasando y la razón por la que se están separando los padres.

Borbolla (2013), en su libro “Sin dañar a terceros” hace mención de la dura realidad a la que se enfrentan los niños ante un divorcio, comparándolo con un fantasma o incluso el “coco”. Son muchos factores los que los niños viven mientras los papás

están en estas constantes peleas, incluso los comentarios “no pasa nada” dejan huella en los niños y los llegan a confundir. Muchos de los padres divorciados después de un tiempo siguen sin ponerse de acuerdo en las cosas más sencillas.

De igual manera Borbolla (2013) menciona que los únicos que realmente no saben que sucede son los hijos por lo tanto van creando sus propias conclusiones. Hace referencia a padres que llevan varios años de casados y cada fin de semana existe una pelea fuerte y hacen comentarios como: “Aquí terminamos, te quito a los niños”, en estos casos ella maneja el término de *divorcitis crónica*. También hay padres que ya se separaron pero cada que se ven se pelean, a esto ella lo llama *divorcitis aguda*.

Es así como el concepto de matrimonio se vuelve algo pasajero, y es lo que se va transmitiendo a las nuevas generaciones, incluso a sus hijos (Borbolla, 2013). Y de igual manera los medios de comunicación le dan otra versión del amor, no sólo el amor en el matrimonio, sino que también existe fuera de él.

Marco teórico

GESTIÓN EMOCIONAL:

En algunas ocasiones el tema de las emociones está limitado porque no se saben expresar o no se le da la importancia necesaria. Por lo tanto, si en casa no se trabaja este tema a los niños les cuesta más trabajo comprenderlo y expresarlas.

Las emociones hay que liberarlas, sentirlas y comprenderlas. Sin emoción no hay recuerdo. Sin éstas no hay empatía, se hace difícil compartir (Corbera, 2018).

De acuerdo con Aparicio (2016), las emociones son la primera interpretación que da nuestro cerebro a lo que está pasando. Son reacciones rápidas, intuitivas. En realidad, son una valoración preliminar de la situación, que tiene como objetivo, plantearnos posibles soluciones ante una circunstancia determinada.

Las emociones están presentes en nuestras vidas desde que nacemos y juegan un papel relevante en la construcción de nuestra personalidad. Las emociones intervienen en todo lo que hacemos, además de ser la principal fuente de las decisiones que tomamos diariamente (López, 2005).

La emoción no tiene la claridad de una fuente de agua, con frecuencia es una mezcla difícil de comprender, cuya intensidad no deja de cambiar y de traducirse más o menos fielmente en la actitud de la persona (Le-Breton, 2012)

Como menciona Corbera (2018), muchas veces las emociones nos empujan a la acción sin razonamientos previos, pero de igual manera nos permiten comunicarnos. Las emociones se expresan primero en nuestro cuerpo y luego se les da sentido y una salida en las relaciones sociales.

Las emociones tienen una función de vital importancia en nuestra adaptación al medio y en el funcionamiento mental. Aprender a usarlas y metabolizarlas es un requisito fundamental en el camino hacia la salud mental (Peniche, 2015). Lo mismo menciona Aparicio (2016) sobre las emociones, tienen una función de adaptación al entorno y favorecen la autodefensa y la supervivencia.

Sentimientos, pensamientos y emociones, todo ello conforma una unidad de acción. Sin ellos es imposible actuar o relacionarse. La emoción es consustancial a la experiencia, y esta, en el ser humano, viene predeterminada por la percepción (Corbera, 2018).

Según Corbera (2018), tenemos dos tipos de emociones, es decir, tenemos dos vías de expresión de nuestras emociones: la vía primaria y la vía secundaria. Las emociones secundarias serán las que están relacionadas con las funciones cognitivas, las que nos podemos explicar. Por otro lado, las emociones primarias son viscerales, éstas no tienen explicación y muchas veces son las que tratamos de reprimir y al querer explicarlas las tapamos con emociones secundarias.

Para poder manejar los sentimientos es de gran importancia que los aceptemos. Cuando se trabajan sentimientos se tiene que buscar lo que lo generó. Le damos

significado a las emociones de acuerdo a la cultura, la sociedad, la economía, la historia personal, las experiencias y el estado de ánimo (Larios, 2010).

Es por ello que la inteligencia emocional nos ayuda a percibir, generar y entender nuestras emociones para poder regularlas adecuadamente, es decir, son habilidades personales y sociales en donde conocer y gestionar las emociones es fundamental (Aparicio, 2016).

De acuerdo con Larios (2010) uno de los sentimientos que sabemos distinguir muy bien es el enojo, éste en ocasiones nos da el impulso necesario para hacer algo, pero por otro lado también puede llegar a perjudicar, dependiendo de cómo se dé el sentimiento.

Para poder expresar los sentimientos sin modificarlo a que se vuelva un sentimiento malo, es importante ser optimista, ponerte en los zapatos del otro, estar convencido de que los sentimientos no son malos, reconocer que los sentimientos son míos y así poderlos asumir y responsabilizarnos de ellos (Larios, 2010).

No sentimos a lo tonto, dice Muñoz (2012), las emociones tienen una función: la protección, en el miedo, la vinculación, en el afecto, el retiro, en la tristeza, la defensa, en el enojo, y la vivificación, en la alegría.

Henao (2009) menciona que la comprensión de las emociones y la toma de perspectiva emocional, es decir, no dejar que las emociones nos lleven a tomar decisiones precipitadas; se comienzan a desarrollar desde edades tempranas.

De acuerdo con Aparicio (2016) el desarrollo de nuestra inteligencia emocional no está determinado a nuestra genética y tampoco se desarrolla exclusivamente en nuestra infancia.

Stapert & Verliefde (2011) menciona que si queremos tener una imagen de lo que sucede por debajo de la superficie de los pensamientos y los sentimientos de un niño, es importante que nosotros desarrollemos la habilidad de acceder a las emociones y las experiencias dentro de nosotros mismos. Es entonces cuando podremos ayudar a los niños a descubrir por sí mismos lo que subyace a la

superficie. Si queremos prestar atención a un niño de forma solícita y abierta, debemos aprender a estar abiertos y solícitos en relación con nuestra propia experiencia interior.

El cuerpo puede sentir una serie de sutiles distinciones que tal vez no seamos capaces de expresar con palabras, pero nuestro cuerpo sabe que son cosas completamente diferentes (Stapert & Verliefde, 2011)

Por lo tanto, a medida que el niño o niña madura va adquiriendo la habilidad de hacer frente a las exigencias sociales, lo cual tiene relación con la capacidad de limitar la expresión emotiva, ya que muchas veces la sociedad marca que emociones son correctas de expresar y cuáles son mejor guardar o quedarse con ellas.

Es importante que los niños sean conscientes de lo que van sintiendo y así poder entenderlo y conocer la reacción más adecuada ante la situación que vive.

Para lograr que los niños logren llegar a esta comprensión de las emociones, implica, como menciona Shapiro (2000), hablarles para ayudarlos a desarrollar la percepción de sus sentimientos. Hablar pone en marcha los centros de control en la parte pensante del cerebro, pero produce un impacto relativamente reducido sobre el control emocional (Shapiro, 2000).

Para los niños el lenguaje es un instrumento importante que formará parte de su vida. A través de él comprende la realidad, se comunican las experiencias, se expresan las emociones e inquietudes. El lenguaje pasa a ser un medio a través del cual se expresa cariño y afecto, permite la aparición de la fantasía, de la imaginación, y es una ayuda poderosa para la resolución de problemas (Cepa, 2016).

De igual manera las experiencias emocionales se van configurando de acuerdo a la perspectiva para evaluar la situación a la que se encuentra expuesto (Henaó, 2009). Conforme los niños se enfrenten a diversas situaciones tendrán mayor capacidad de entender las reacciones y comprender el porqué de las mismas, en primera

instancia en relación consigo mismos y posteriormente con relación a los demás (Henao, 2009).

Esta expresión correcta de los sentimientos se dará con mayor facilidad si los padres permiten que los niños lo hagan, sin embargo, si los padres limitan esta expresión el niño no será consciente de sus emociones y le costará más trabajo expresarlas y reconocerlas.

Conforme el niño va teniendo mayor conocimiento, se vuelve capaz de diferenciar las emociones, así como expresarlas con mayor rapidez, intensidad y duración. Logra ampliar su relación social, aprende a controlar las propias emociones de tal forma que, a veces, lo que expresan puede no reflejar necesariamente lo que sienten. La mayor parte del tiempo estas situaciones se ven condicionadas por las reglas de expresión emocionales de la propia cultura. Es decir, la capacidad de regular las emociones es la primera habilidad que deben los niños adquirir para seguir las reglas de expresión emocional de su cultura (Cepa, 2016).

Es por ello que Shapiro (2000) hace referencia a que en las familias donde los sentimientos se expresan y examinan abiertamente, los niños desarrollan el vocabulario para pensar en sus emociones y comunicarlas. En las familias donde se suprimen los sentimientos y se evita la comunicación emocional, es más probable que los niños sean emocionalmente mudos.

Por lo tanto, si a los niños se les enseña a expresarse emocionalmente a través de diversas actividades, ellos comenzarán a hacerlo incluso en una conversación normal, los niños se muestran naturalmente interesados por expresar sus opiniones acerca de lo que se habla, buscando oportunidades para expresar su acuerdo o desacuerdo (Shapiro, 2000).

Es importante entender que cada niño tiene un desarrollo emocional diferente, sin embargo, algo que ayuda a que poco a poco vayan expresándose es la regulación emocional ya que les da la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, tener buenas estrategias de afrontamiento, autogenerar emociones positivas y desarrollar una expresión emocional apropiada (Cepa, 2016).

Cuando el niño logra a temprana edad conocer, expresar y regular ciertas emociones logra exteriorizarlas con mayor facilidad. Esto les ayuda a los niños a responder con mayor efectividad a ciertas situaciones. Es por ello que es necesario estar evaluando todo lo relacionado con las competencias emocionales de los niños, ya que esto los ayudará a desenvolverse y ser comprendido con mayor facilidad.

Las emociones las vivimos en cualquier espacio y tiempo, con la familia, con los amigos, etc. Por lo que la escuela es un ámbito más de conocimiento y de experiencias en el que se desarrollan las emociones. Emociones que vivimos y compartimos en mayor o menor intensidad (López, 2005).

La educación que tenemos es mayormente tradicional, en donde es más valorado el conocimiento y no se les da la suficiente importancia a las emociones, sin tener presente que ambos aspectos son necesarios, ya que, al tener una correcta expresión emocional, genera mayor concentración en los deberes escolares (López, 2005).

En la actualidad la educación no debe olvidar que también es necesario educar las emociones. Educar significa contemplar el desarrollo integral de las personas, desarrollar las capacidades tanto cognitivas, físicas, lingüísticas, morales, como afectivas y emocionales (López, 2005).

Educar emocionalmente significa darles validez a las emociones para poder empatizar con los demás, y así ayudar a identificar y nombrar las emociones que se tienen, saber poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás (López, 2005).

Por lo tanto, es importante considerar esta enseñanza desde la educación inicial, dándole al niño herramientas necesarias para saber reconocer y expresar sus emociones. Esta educación emocional no se da sólo con actividades, sino que también se deben desarrollar actitudes (López, 2005).

El niño percibe sensaciones desde su nacimiento, las cuales producen emociones, el que responde tanto al efecto físico de la sensación como a la emoción surgida y

por lo tanto el niño va construyendo el significado de sus experiencias emocionales a partir de sus interacciones con las personas que lo cuidan.

Fontaine (2000) realiza un estudio en donde pude darme cuenta que realmente el tema de lo emocional en los niños, se ha dejado de lado, sin embargo, hay muchas cosas todavía por conocer y trabajar, ya que en cada edad el desarrollo es diferente por lo tanto se tiene que trabajar de distinta manera. De igual manera da a conocer las reacciones que tienen los niños frente a las acciones que llevan a cabo los adultos que los rodean y con los que tienen contacto.

La actitud de estas personas desencadena respuestas en los niños, respuestas que son propias de cada uno de ellos, y a su vez el niño estimula con su presencia al adulto y así se establece un lazo único entre ellos (Fontaine, 2000)

“El papel del educador, y en especial en la educación infantil, es el de mediador del aprendizaje. Como tal, constantemente proporciona modelos de actuación que los niños imitan e interiorizan en sus conductas habituales. Además, el educador debe proporcionar seguridad y confianza al niño o niña creando contextos de comunicación y afecto donde los niños y niñas se sientan queridos y valorados. La seguridad emocional es un elemento básico para que el niño o niña se atreva a descubrir su entorno (López, 2005, p. 163)”

La estructura de la sociedad actual no favorece un proceso educativo personalizado y el carácter impersonal de las relaciones, que se establecen en los centros educativos, poco contribuye a fortalecer el potencial intelectual que nace y crece en la interacción afectiva niño-adulto; en consecuencia, es necesario educar conjuntamente ambos aspectos de la inteligencia, favoreciendo la construcción de aprendizajes intelectual y emocionalmente significativos (Fontaine, 2000).

Cuando un niño confía en que sus padres escucharán sus sentimientos anticipa que sus afectos y preocupaciones serán apreciados y entendidos; de este modo sus emociones se volverán menos intensas y urgentes, menos dolorosas y catastróficas, logrará enfocarse y buscará soluciones y podrá ver el problema desde otro ángulo (Peniche, 2015).

Es por eso que Peniche (2015) menciona que mediante una actitud de escucha activa, comprensión y empatía, los niños aprenderán que los sentimientos no duran para siempre y que con su esfuerzo y ayuda de los adultos las cosas mejoran. Cuando se aceptan y valoran las emociones de los niños les ayuda a sentirse mejor y así pueden adaptarse a todos los aspectos de su vida.

La congruencia también es algo importante, como menciona Rogers (2002), si puede sentirse fastidiado sin darse cuenta y no mostrarlo, entonces estaría siendo contradictorio el mensaje hacia el otro, lo que le podría ocasionar confusión y desconfianza; lo más recomendable entonces es mostrarse tal cual es, es decir ser auténtico.

La educación emocional es necesaria para que los niños y niñas sepan cómo actuar ante las situaciones que enfrentan cotidianamente, por lo que, si no tienen las herramientas necesarias para hacerlo, no lograrán expresarse de la manera más óptima para ser entendidos. Los niños cuando saben reconocer sus emociones y sentimientos logran expresarlos con mayor facilidad y de igual manera saben nombrar el sentimiento que tienen en ese momento.

Es por ello que una de las estrategias para que los niños reconozcan sus emociones es el “focusing” el cual consiste en entender que la “sensación sentida” respecto de una situación tiene un sentido. Toda situación, ya sea pasada o presente, positiva o negativa, puede brindarnos una sensación sentida a nivel corporal (Stapert & Verliefde, 2011)

Si para nosotros como adultos hace falta tiempo para poder desarrollar una buena relación de trabajo con nuestro más profundo, a los niños les puede llegar a costar un poco más de trabajo. Se requiere cierta búsqueda y cierta práctica para poder crear una atmósfera de seguridad dentro de nosotros mismos, y abrimos de par en par a lo que fuere que pueda surgir (Stapert & Verliefde, 2011)

Como menciona Stapert & Verliefde (2011) nuestro conocimiento interior tiene una historia más completa, más intrincada que contar, de lo que jamás hubiéramos podido imaginar. Así también Rogers menciona que cuando las experiencias

relativas al yo son adecuadamente simbolizadas e integradas, se produce un estado de congruencia entre el yo y la experiencia y el funcionamiento del individuo es integral y óptimo” (Rogers, 1985. P 38).

Antes de poder decidir “qué hacer con lo que sentimos”, considero totalmente necesario que sepamos “qué sentimos”. No podemos elaborar un mapa de sentimientos propio, que nos sirva para asimilarlos, sin antes saber dónde están ubicados (Aparicio, 2016).

La expresión adecuada de la sensación sentida genera un cambio interior, una sensación de alivio o de paz, y pone fin a cualquier tirón o empujón que sintamos por dentro.

El “focusing” se puede utilizar cuando nos sentimos desbordados por las emociones, ya que nos permite asegurarnos de que no nos quedaremos estancados, abrumados por la intensidad de las mismas. Podemos escuchar lo que estas emociones tengan que contar, sin necesidad de ahogarnos en ellas

PROCESO DE DIVORCIO

Una de las situaciones a la que se enfrentan los niños en la actualidad es el divorcio de sus padres, el cual genera confusión, enojo, tristeza, entre otros sentimientos, y muchas veces los niños no saben en realidad que les está pasando, no comprenden del todo la situación.

Según Muñoz-Ortega (2008) la familia ha tenido un cambio significativo a través del tiempo. Se ve sometida a constantes tensiones, como el hecho de que ambos integrantes de la pareja deban trabajar y por lo tanto los hijos pasen a ser criados por terceros o a permanecer solos, hace que no exista un concepto de unidad en el grupo familiar.

“La mujer en el mundo del trabajo convierte este espacio en un soporte para la relación de pareja, pero también es un espacio de enfrentamiento, competencia y tensión. La situación laboral de la pareja al iniciar la unión y su evolución es consecuencia del cambio en la estructura productiva, pero también producto de las necesidades a que se ven enfrentados los

miembros de la pareja en diferentes momentos de la unión (Muñoz-Ortega, 2008, s.p.)”.

Por lo tanto esta situación provoca que no exista una jerarquía familiar, y el ejercicio de la autoridad e implementación de normas generalmente se hace de manera impositiva debido a la ausencia constante de los padres, no hay permiso a la negociación ni el diálogo y mucho menos la lógica que implica unos padres y una pareja presente en el proceso de desarrollo de su relación y de sus hijos para que los acuerdos familiares, llámense normas, recreación o pautas de crianza, funcionen (Muñoz-Ortega, 2008)

Es por ello que se llegaba a la decisión de separarse. Hasta la mitad del siglo pasado las separaciones eran vistas como un signo de inestabilidad familiar y de crisis, por lo que eran sancionadas socialmente como una falta contra el otro compañero, el matrimonio, los hijos, la familia y la misma sociedad; sin embargo, con el paso de los años y el aumento en la frecuencia con que se presentan las separaciones, este fenómeno ha perdido parte de esa sanción social (Valdés, 2009).

Cuando los padres deciden divorciarse es importante que se lo comuniquen a sus hijos de una manera adecuada, ya que la primera reacción que tendrán los niños será creer que fue su culpa. De igual manera es necesario que se les aclare que no perderán a ninguno de sus padres, sino que vivirán en lugares separados pero que el amor, apoyo y compañía de los dos seguirá estando (Chávez, 2013).

Cada día es más frecuente la separación entre los padres y la ruptura de esta relación en una familia acarrea una serie de consecuencias en los hijos que varían de acuerdo a aspectos tanto personales de los niños y de los padres, como aspectos familiares, económicos y sociales (Muñoz-Ortega, 2008).

En muchas ocasiones el divorcio no sólo va hacia la pareja, sino que también se divorcian de los hijos, es decir, dejan de hacerse cargo de ellos, para estos niños el divorcio significa perder a alguno de sus padres (Chávez, 2013).

Los niños son los que más resiente la crisis de la separación ya que dependen de los adultos para sobrevivir y por lo tanto requieren de la contención emocional y guía apropiada de sus padres para poder tolerar y adaptarse a los cambios derivados de la ruptura de la pareja (Milicic, 2020). De igual manera Rogers (1985) señala la importancia de la “apertura a la experiencia” ya que, si el individuo no se siente amenazado en ningún sentido, puede estar abierto a la experiencia.

La separación es una crisis de cambios en la familia, la identidad, los roles y los sueños para el futuro. La pérdida y los cambios también suponen oportunidades para reconstruir, fortalecer, renovar y recrear. De igual manera la separación también puede poner en marcha una avalancha de limitaciones y negatividad (Bonnell, 2018).

Después de la separación los hijos enfrentan una convivencia familiar que muchas veces incluye habitar en dos hogares distintos, con reglas y rutinas diferentes a las que tenían cuando sus padres estaban juntos. Esto les va generando a los niños mucha incertidumbre con la que tienen que aprender a lidiar, así como un estrés constante (Milicic, 2020).

Para un niño sus padres representan las columnas que sostienen su seguridad y le dan soporte a su vida. Para lograrlo, es fundamental poseer la firmeza de los dos pilares; pero si uno de ellos llega a faltar el hijo lo asimila como una gran pérdida (Arredondo, 2014).

Bonnell (2018) menciona que reestructurar una familia le brinda a cada niño una ventana de capacidad de los padres para sortear la transición, se enfrenta a las emociones, aceptan la pérdida y crecen gracias a los cambios.

Según Chávez (2013), los hijos guardan por un tiempo la fantasía de que sus padres regresen a vivir juntos, cada vez que éstos salen o conversan para hacer acuerdos los niños alimentan la esperanza de una reconciliación, sin embargo, cada que vuelven a la realidad sufren un desengaño.

Es por ello que los niños comienzan a catalogar sus propias experiencias tras emerger de una crisis familiar sobre la que no tienen control alguno, vuelven a encontrar estabilidad y crecen pese a la incertidumbre (Bonnell, 2018).

La separación de los padres constituye la crisis familiar que con mayor frecuencia enfrentan los niños de diversas edades. Esta crisis pasa a constituir un referente para los niños, en la medida en que inciden en la construcción de su identidad, en las historias que se van creando para ellos mismos y los demás y por consiguiente afecta su visión de las relaciones y los vínculos familiares (Milicic, 2020).

En cierto punto de su desarrollo los niños comienzan a ver a sus padres desde una perspectiva más realista, comprenden y sacan sus propias conclusiones sobre las relaciones, la familia y los padres imperfectos (Bonnell, 2018).

Los niños y niñas en edad preescolar se vinculan a situaciones cada vez más diversas como la separación de sus padres e incluso la llegada de un nuevo hermanito o hermanita a la familia, las cuales generan distintas emociones.

Muñoz-Ortega (2008) menciona que ante una separación el niño se ve afectado, razón por la cual se hace necesario fortalecer los factores protectores de manera que se le facilite al niño elaborar en la mejor forma posible el duelo por la pérdida de la unidad familiar y su proceso de adaptación al nuevo estilo de vida.

Los niños y niñas llegan a sufrir un fuerte desgaste, así como altos niveles de ansiedad y una considerable perturbación como resultado de los conflictos entre los padres. Los niños son testigos de la tensión que se vive en el hogar, de igual manera logran percibir cierta incertidumbre de no saber qué pasará (Arredondo, 2014).

La separación repercute en diversos ámbitos, tanto para los padres como para los niños, en especial a nivel emocional. Una inadecuada adaptación en este sentido puede afectar el desempeño de la persona en otros ámbitos de la vida (a nivel social, laboral...), y por lo tanto llega a influir en la adaptación de quienes les rodean, fundamentalmente en la de los hijos. En este sentido, cabe señalar que el bienestar

emocional de los padres repercute en el modo en que ambos se relacionan con posterioridad a la ruptura y en las relaciones padres-hijos (Muñoz, 2005).

El sentimiento de los niños derivado de una separación es una experiencia que, si se elabora y de le da un significado, puede resultar incluso beneficiosa para sus vidas y convertirlos en personas más resilientes, al igual que sucede con los adultos. Pero si por el contrario el niño no puede elaborar ni amortiguar los efectos del divorcio con sus figuras de apego, esto puede resultar dañino para su desarrollo emocional (Milicic, 2020).

Cuando se da esta ruptura familiar propicia en el niño la aparición de una serie de sentimientos y pensamientos que pueden incidir en su vida personal, emocional y social actuando como factores de riesgo o de protección (Muñoz-Ortega, 2008).

Cuando los padres se separan, es habitual que los niños experimenten confusión, dolor e inseguridad, afectándoles muy especialmente los arrebatos de ira, amargura, falta de respeto y hostilidad que se manifiestan en la relación de los padres (Johnston, 2016).

El divorcio de los padres, puede dejar en el infante la impresión de que no se lo quiere ni se le da importancia, que en ocasiones su presencia es inoportuna y no merece ser tenido en cuenta (Shutz, 2001).

Según Arredondo (2014), la principal causa del desequilibrio emocional de los niños durante el proceso de separación o divorcio, no es el divorcio en sí, sino el desconocimiento del manejo adecuado de las formas adecuadas de llevar a cabo este proceso, así como la explicación de la situación por parte de los padres.

Los niños necesitan una explicación clara de los motivos por los que sus padres son incapaces de vivir bajo el mismo techo. Cuando el divorcio es muy difícil, con conflictos y desconfianza los niños suelen tener preocupaciones, ya que suelen ser testigos de las disputas (Johnston, 2016).

Cuando los padres deciden separarse, en muchos casos los niños son testigos y están en pleno proceso de formación de su personalidad. Por esta razón es

importante que los padres tengan consciencia sobre cómo están viviendo en su interior el conflicto ya que esos sentimientos son los que les transmiten a los hijos (Berger, 2016).

Si cada vez que se toca el tema se lo obliga a salir del cuarto, si no se le dice sinceramente lo que ha ocurrido, si se le hace sentir que él es el responsable de la ruptura y cree que el padre lo abandona, saldrá de la situación con un concepto menoscabado de sí mismo, no sólo porque su autoestima disminuyó, sino también, porque su cuerpo no ha respondido a la altura de sus posibilidades (Shutz, 2001, p. 28)”

Cuando los niños entienden las causas de la separación ayuda a disminuir el estrés. Ya que los sentimientos de rabia, abandono y miedo están presentes en los niños ante la separación, también crean ideas de una reconciliación; surgen inquietudes o preguntas por la separación; las alteraciones psicosociales como retraso escolar en los niños de padres separados, son ideas que van teniendo los niños ante este suceso (Muñoz-Ortega, 2008)

Cuando un niño vive la separación de sus padres viene consigo la ruptura del vínculo afectivo y por lo tanto se vuelve un hecho que trasciende la infancia. Comienzan los sentimientos de abandono y tristeza y la inestabilidad, son elementos que siempre estarán presentes en las relaciones vinculantes que el sujeto logre establecer en el futuro (Muñoz-Ortega, 2008).

El vivir una ruptura parental en la infancia puede llegar a generar en los niños que sean personas inestables e inseguras, por lo tanto, no lograrán tener relaciones y vínculos afectivos duraderos y existirá un temor constante al abandono. Teniendo en cuenta también lo que socialmente genera un divorcio, aunque es un hecho común y legalmente reconocido en nuestra sociedad, no deja de ser una situación irregular que no corresponde con el ideal de familia y ocasiona en los niños un sufrimiento tal que determina su vida futura (Muñoz-Ortega, 2008)

Gómez-Ortiz (2017) menciona que cuando la separación de los padres se da en la infancia temprana se relaciona más con una trayectoria de problemas

internalizantes y externalizantes, y cuando se produce en años posteriores se vincula a un peor rendimiento académico.

Cantón (2000) también hace referencia a que la edad del niño en el momento en que se produce el divorcio de sus padres y el tiempo transcurrido pueden moderar los efectos a largo plazo que la separación de los padres tiene en los hijos.

El comportamiento inicial de los preescolares (3-6 años de edad) ante la separación de sus padres, en el estudio realizado por Cantón (2000), revelaba un trastorno profundo, un estado de necesidad, una alta incidencia de conductas regresivas y una intensa ansiedad, que parecía tener su origen en la fantasía de que la separación era el presagio de su abandono por parte de ambos padres.

El niño muy pequeño, necesita, esencialmente, seguridad. Esta seguridad la encuentra al lado de la madre, cualquiera que sea, y necesita encontrarla cada hora, igual a sí misma, sin desfallecimiento. Gracias a este sentimiento de seguridad el niño puede construirse (Dolto, 1998).

De igual manera el niño mayor de siete años, si tiene dificultades, se recupera mucho más fácil y mucho más rápidamente, sobre todo si se ocupa de él un psicólogo o un psicoanalista (Dolto, 1998).

En efecto, a partir de esta edad el niño se hace autónomo mucho más deprisa, y de esta manera sale a flote. Por otra parte, los padres separados están siempre contentos de que su hijo se desarrolle bien, y hacen cuanto pueden cada uno por su lado en este sentido (Dolto, 1998).

De acuerdo con Johnston (2016), la capacidad de los niños para interpretar los acontecimientos de la vida real es limitada; a menudo tienen miedo de buscar explicaciones a lo que está ocurriendo a partir de los pavorosos datos que llegan hasta sus oídos.

Por otro lado, los que se encuentran en la pre-adolescencia se sentían impotentes y asustados ante el divorcio de sus padres. Asimismo, experimentaban una intensa

cólera contra uno o ambos progenitores por haber precipitado el divorcio, tendiendo a aliarse con uno y en contra del otro (Cantón, 2000).

Independientemente del período evolutivo en el que el niño se encuentre, la separación de los padres va a tener un efecto directo sobre el mundo emocional y conductual del menor (Fernández, 2002).

Los hijos que atraviesan complejas situaciones de divorcio se les plantea el profundo dilema de extraer conclusiones sensatas de las perspectivas contradictorias que se les comunica a través de la hostilidad, el miedo y la desconfianza entre dos padres sometidos a continuos enfrentamientos (Johnston, 2016).

Por otro lado, el sexo de los menores también parece condicionar la forma en que la situación de divorcio puede afectar su adaptación. El sexo masculino presenta una mayor vulnerabilidad, presentan sintomatología, siendo más probable que las niñas desarrollen más problemas menos visibles (Gómez-Ortiz, 2017).

“En cuanto al tema de la conflictividad parental aparecieron muchos más indicadores de ansiedad comprometidos en las niñas que en los niños. Así, mientras que los hijos que percibían conflictos entre sus progenitores presentaron un mayor nivel de ansiedad por separación que aquellos que no lo percibían, las hijas de progenitores conflictivos mostraron puntuaciones elevadas en ansiedad por separación, síntomas físicos, ansiedad social y general (Gómez-Ortiz, 2017, s. p.)”

Posterior a la separación aparecen, en los infantes, sentimientos y pensamientos negativos; por lo tanto, cualquier palabra, comportamiento o acción que padres o terceros tengan a propósito de la ruptura familiar puede convertirse en un factor de riesgo importante que incida en la salud mental de los pequeños (Muñoz-Ortega, 2008).

Por lo mismo se sienten inseguros y no saben que viene en un futuro ya que lo que conocían hasta ese momento como familia se rompió y por lo tanto no logran estar bien en los primeros momentos. Los niños llegan a sufrir más esta separación que los mismos padres, el observar y escuchar constantemente las peleas e incluso

amenazas entre los progenitores, y llega a sentirse con miedo, pero también puede sentirse enojado.

Johnston (2016) menciona que los niños experimentan sentimientos de fortaleza e importancia personal, los cuales se yuxtaponen al sentido de su pequeñez y la abrumadora inadecuación frente al obstinado enojo de sus padres. Ante esto, el sentido de desarrollo del niño de ser competente, auto-determinado y capaz de valerse por sí solo en el mundo se ve amenazado.

Muñoz-Ortega (2008), hace mención que de la misma manera en que se presentan factores de riesgo en situaciones como la separación de los padres, también aparecen factores protectores que le permiten al niño reponerse a la ruptura, adaptarse a un nuevo estilo de vida y mantenerse en su vida futura.

Estos son aquellos aspectos, situaciones o comportamientos que fortalecen la autoestima del niño, le proporcionan herramientas para elaborar el duelo por la pérdida del padre que desaparece de su entorno y le permiten afrontar la situación conflictiva con el menor compromiso para su salud mental. Es importante resaltar que los factores protectores no anulan los factores de riesgo, simplemente hacen que su incidencia y consecuencias sean menores en la salud mental de los niños (Muñoz-Ortega, 2008).

En el estudio realizado por Gómez-Ortiz (2017) se puede observar que la ansiedad en los niños es uno de los principales sentimientos que tienen al momento de la separación, de igual manera esta se incrementa cuando ve a los padres discutiendo. Muchas de las veces los niños no saben distinguir qué es la ansiedad y por lo tanto la “tapan” con otros sentimientos, de manera que comiencen a dejarla de lado y se olvidan de ella por un momento, ya que cuando se vuelve a vivir una situación que los enfrente a este sentimiento vuelve a tenerlo.

Según los resultados de esta investigación (Gómez-Ortiz, 2017), el divorcio no parece afectar de forma tan directa los niveles de ansiedad de los menores, siendo más determinante la acumulación de situaciones negativas en las que los niños se pueden encontrar inmersos en su hogar, como un clima lleno de rencor y falta de

respeto. Aun así, no es posible negar que la separación sea un suceso decisivo para todos los miembros de la familia que a largo plazo puede ocasionarles un gran dolor, especialmente a los hijos.

Se tiene que tener claro que las consecuencias de la separación no siempre serán negativas y en cualquier caso dependerán de cómo los progenitores gestionen la nueva situación entre ellos y con los menores (Gómez-Ortiz, 2017).

Es importante que los niños sepan distinguir los sentimientos que tienen ya que los pueden confundir con otros y entonces el sentimiento inicial se queda sin expresarse.

“En el proceso de separación están presentes muchos sentimientos: culpa, rencor, lástima, dolor, miedo, alivio, ira, odio, tristeza, etc., y suele ir acompañado de un gran cambio de vida de la familia, con todo tipo de implicaciones, lo que inevitablemente va a trascender en la vida del niño. A pesar de ello, es importante plantearse que la separación y el divorcio pueden entenderse como un hecho puntual en el tiempo; su impacto puede remontarse a muchos años antes de la ruptura y su legalización conlleva enormes costes, no sólo económicos, sino emocionales” (Fernández, 2002, p. 27).

Los padres de familia e incluso adultos que trabajan con niños deben conocer estrategias que ayuden a la expresión de emociones, ya que en muchas ocasiones el actuar del niño tiene de fondo una emoción mal expresada o incluso reprimida, por lo que debemos de ser conscientes de ello y así poder ayudarlos.

Muchas veces los padres están tan angustiados y con desconcierto emocional que no son capaces de distinguir entre sus propios sentimientos y los de sus hijos, por lo tanto, tampoco son buenos modelos de cómo hay que afrontar los sentimientos desagradables y los conflictos de un modo constructivo (Johnston, 2016).

“Las palabras que describen sus emociones (feliz, entusiasmado, triste, preocupado, angustiado) también están conectadas con los sentimientos mismos. Cuando responde que se siente angustiado... se produce una conexión instantánea de sus centros del habla con su cerebro emocional, dando lugar a las sutiles respuestas fisiológicas que asociamos con la angustia: una leve aceleración del pulso, un leve aumento de la presión sanguínea, una tensión del cuerpo (Shapiro, 2000, p. 246)”

De igual manera la familia del infante se modifica, ya no es como la conocía. La mayor parte del tiempo la madre es la que se queda con la custodia. Por lo tanto, la relación con ella suele ser estrecha, aunque sentían un cierto rencor por la poca disponibilidad física y emocional que había tenido con ellos durante estos años. Las relaciones con el padre conservaban la emotividad de cuando eran pequeños, independientemente de la frecuencia con la que se habían producido las visitas (Cantón, 2000).

Es comprensible que la separación tenga consecuencias más graves en unos momentos que en otros, puesto que el niño necesita a cada uno de sus dos padres en mayor o menor grado, y los necesita de maneras diversas, según los diferentes estadios de su desarrollo. Así el niño siente las desavenencias de los padres tanto más profundamente cuanto más pequeño es en la época en que se ponen en manifiesto (Dolto, 1998),

Los padres tienen que ser conscientes de que los sentimientos hacia el niño se transmiten más por la vía no verbal que por la vía verbal. Si a un niño se le obliga a retirarse cuando se discuten asuntos serios, capta el mensaje de que es un ser sin importancia e incompetente. El adulto le comunica de mil maneras sus sentimientos, contribuyendo así al concepto que él elabora de sí mismo (Shutz, 2001).

Los indicios no verbales son tan claros. No hay lugar para ocultar nada. Lo mejor que puede hacer el progenitor es tomar conciencia de sus sentimientos hacia el niño y abordarlos en forma directa, en vez de tratar de esconderlos y ser descubierto (Shutz, 2001).

“Los sentimientos inconscientes que los progenitores transmiten a sus hijos por el tacto o la ausencia de tacto pueden dar origen a confusiones y conflictos en el niño. A veces, un padre “moderno” dice cosas muy atinadas al respecto, pero no toca mucho al niño; la confusión se la crea a este por la incongruencia de los niveles: “si realmente me aceptan tanto como dicen ¿por qué no me tocan?”. Es significativo que el contacto más íntimo y total que tienen los adultos tienen lugar en la situación amorosa, en la que se esfuerzan por aceptar y amar totalmente a la persona íntegra (Shutz, 2001, p. 33)”.

Shutz (2001) hace mención al concepto persona que cada uno va formando. Muchas veces este concepto se construye con lo que nos van diciendo los demás, empezando en el núcleo familiar, en donde pasamos la mayor parte del tiempo, sin embargo, si nuestros padres no son conscientes de cómo expresar sus sentimientos y emociones lo que nos transmiten es confusión e incluso dobles mensajes. La congruencia que tenemos al momento de expresar los sentimientos es importante ya que nuestro lenguaje no verbal también expresa.

En algunos casos la separación puede suponer un alivio, en otras ocasiones va a producir sentimientos contradictorios y ambivalentes, para otros niños es algo temido, otros lo vivirán con culpa o impotencia, pero inevitablemente les afectará y va a conllevar un impacto emocional de especial relevancia (Fernández, 2002).

Muchas veces, según Fernández (2002), después de la separación, son muchos los padres que sienten la necesidad de negar la existencia del otro. En un intento de borrarlo, no se le nombra, se ignoran acontecimientos relevantes vividos por el hijo durante su estancia con él o ella y las preguntas no existen.

Aquello de lo que no se habla se convierte en tabú para el niño, y éste aprende que no debe hablar de nada relacionado con su padre/madre. Muchos aprenden a llevar una doble vida, saben que cuando están con uno, no deben existir signos o muestras de la relación con el otro. Esta situación los fuerza a vivir una realidad dividida (Fernández, 2002).

Cuando el niño vive la separación de sus padres vive diferentes procesos, los cuales le van ayudando a sobrellevar esta situación, cada niño reacciona de manera diferente, de igual manera los roles que va adquiriendo en cada casa lo van afectando y los comentarios que cada padre le hace al niño y al final de cuentas los que llegan a tomar decisiones durante el proceso de la separación es el mismo niño, esto con base a lo que vive en cada casa.

A los niños se les dificulta hablar de temas sensibles y de sentimientos con su padre o su madre, pues tienen miedo de desencadenar un conflicto “innecesario”, por lo

tanto, algunos de ellos prefieren volverse a su interior, buscando sus propios recursos para poder sentirse seguros.

“El divorcio trae muchos cambios, pero hay algo esencial que, con el esfuerzo de todos, permanece a través del tiempo: lo que vives y compartes con tus padres y tus hermanos; con ellos, conversas sobre lo que ha pasado, cómo te sientes, tus planes, tus deseos, las cosas que te gustan... Cuando quieres divertirte y estar acompañado, juegas con ellos. Nada de esto tiene que desaparecer, pues, aunque ya la familia no esté junta, en ambas casas seguirás compartiendo actividades como comer juntos, conversar, ver películas, ir de vacaciones o hacer deporte (Isaza, 2010, p. 23-24)”

Al igual que los niños los padres tiene que reorganizar su vida, por eso es importante que siempre se tenga presente que los padres deben cuidar de ellos mismos y que para estar bien necesitan tiempo, apoyo y aprender a vivir con todos estos cambios (Isaza, 2010).

En este proceso uno de los padres podría pedir que se guarde información al otro. Por ejemplo, puede decir “no le cuentes a mamá que vamos de viaje” o “no digas a papá que tengo un amigo nuevo”. Es como si los niños vivieran cuidando un tesoro, con miedo de incumplir el compromiso de no revelarlo. Guardar estos secretos es algo que puede resultar muy complicado, porque no pueden hablar tranquilamente en ambas casas sobre lo que pasa en su vida (Isaza, 2010).

Según Berger (2016), algo que puede llegar a causar traumas en los niños no es el divorcio en sí, sino el estar presenciando los conflictos entre los progenitores.

No hay una receta específica para afrontar este tema, ya que cada persona reacciona de manera diferente y también cada edad tiene una manera de actuar ante las situaciones que vive.

Uno de los aspectos en los que se ve afectado el niño después del divorcio de sus padres es en la escuela, por lo que la comunicación entre los padres y el profesorado es importante, suele ser complicada por la etapa que se vive, pues son muchos los padres que no informan al profesorado de esta situación o se alejan del centro educativo (Robledo en Bolívar, 2015). En la mayoría de los casos, son los

niños quienes ponen en conocimiento del centro educativo los cambios que están sucediendo en casa (Bolívar, 2015).

El desempeño del rol parental no significa necesariamente sentirse competente o estar satisfecho con él, es importante que los padres logren percibir que pasa con los hijos para poder sentirse involucrado en la educación y la toma de decisiones.

INTERVENCIÓN

De acuerdo con Colmenares (2008) hay dos perspectivas de investigación: cuantitativa y cualitativa, bajo estas se albergan a su vez un abanico de alternativas metodológicas entre las que se pueden enunciar: la etnografía y sus variantes desde la clásica hasta la virtual, los estudios biográficos, la fenomenología como metodología, la etno metodología, etc.

Hay tres modalidades bien definidas en las cuales se ha tenido que inscribir esta metodología de investigación, las mismas se describen a continuación: **Modalidad Técnica:** su fundamento fue diseñar y aplicar un plan de intervención eficaz para la mejora de habilidades profesionales y resolución de problemas. Aquí los agentes externos actuaban como expertos responsables de la investigación y ellos establecen las pautas a seguir.

La segunda modalidad es la **práctica:** busca desarrollar el pensamiento práctico, para generar reflexión y diálogo, transforma ideas y amplía la comprensión. Los agentes externos cumplen papel de asesores, consultores. Y por último la **modalidad Crítica:** incorpora las finalidades de las otras modalidades, pero le añade la emancipación de los participantes a través de una transformación profunda de las organizaciones sociales, lucha por un contexto social más justo y democrático a través de la reflexión crítica. Se interpreta y transforma la realidad con miras a contribuir en la formación de individuos más críticos, más conscientes de sus propias realidades, posibilidades y alternativas (Colmenares, 2008).

La investigación acción constituye una opción metodológica de mucha riqueza ya que por una parte permite la expansión del conocimiento y por la otra va dando

respuestas concretas a problemáticas que se van planteando los participantes de la investigación, que se origina producto de las reflexiones constantes que se propician en dicho proceso (Colmenares, 2008).

Como investigación, se trata de tareas sistemáticas basadas en la recolección y análisis de evidencias producto de la experiencia vivida por los actores o protagonistas educativos que participan en el proceso de reflexión y de cambio (Colmenares, 2008)

Al ser una metodología de enfoque cualitativo se utilizan técnicas de recogida de información variada, al respecto, pueden utilizarse diversidad de técnicas como los registros anecdóticos, notas de campo, observadores externos, registros en audio, video y fotográficos, descripciones ecológicas del comportamiento, entrevistas, cuestionarios, pruebas documentales, diarios, escritos de ficción, estudio de casos, grupos focales de discusión, entre otros. Es importante, las técnicas utilizadas respondan a un proceso planificado (Colmenares, 2008, p. 107).

En cuanto a la investigación-acción que se llevará a cabo se plantea utilizar métodos cualitativos. En el caso de las niñas de primaria menor, se buscará llevar a cabo un registro anecdótico ya que es más fácil que reconozcan lo que van sintiendo mientras dibujan o realizan juegos de roles. En el caso de primaria mayor se planea llevar a cabo una entrevista, aunque de igual manera se pueden llevar a cabo los dibujos.

Las experiencias personales particulares constituyen un aporte notable y amplio en cuanto a plasmar las diferencias individuales. Porque cada individuo a través de su desarrollo experimenta situaciones específicas, aún, en situaciones que son comunes a todos los miembros de un grupo (Gutiérrez, 2011).

Según Cortés (2005) entre los diferentes métodos que nos sirven para recoger información de la vida social tenemos la observación. La observación es una de las técnicas cualitativas más aplicada en la etnografía y precisamente en el marco educativo, por la riqueza de su información y la influencia de la misma en la formación del estudiante durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La discusión de grupo es una técnica de investigación que consiste en reunir a un grupo de seis a diez personas y suscitar entre ellas una conversación sobre el tema que queremos investigar, la cual debe estar dirigida en nuestro caso por uno de los integrantes del equipo de trabajo, con vistas a tomar notas y no dejar escapar ningún detalle útil para el desarrollo del mismo (Cortés, 2005).

La forma más común para obtener una muestra representativa es la selección al azar (aleatoria). Básico. Para tener la seguridad de que cada uno de los individuos de la población tiene la misma posibilidad de ser elegidos debe emplearse una tabla de números aleatorios. (Cortés, 2005).

El registro anecdótico es una herramienta muy útil en la investigación acción, y más al momento de trabajar con niños, ya que como menciona Soto (s.f) esta técnica consiste en el registro por escrito de una conducta observada por el psicólogo, profesor, orientador, padre, etc., sin variar el contexto de dicha conducta, ya sea enunciando conclusiones o resumiéndola; en el registro anecdótico se deja copia fiel, por escrito, de lo que la conducta realmente fue.

Para ser considerado un buen registro anecdótico es necesario que proporcione una descripción exacta del acontecimiento, debe darle significado al incidente, tiene interpretaciones y recomendaciones del observador, las cuales se hacen de acuerdo a la información que se maneja, describe el acontecimiento y lo relaciona con lo social e individual, el incidente tiene que ser representativo porque es notablemente diferente de su forma habitual de conducta, se escribe con un estilo literario directo y por último se refieren a un solo sujeto como centro de una situación o cuando más a un grupo pequeño (Soto,s.f.)”

Las anécdotas o registro por escrito de las acciones típicas de los sujetos pueden ser anotadas conforme a diferentes formatos. a) Tarjetas independientes: Se utiliza el anverso y el reverso. En la parte superior del primero van los antecedentes de identificación del sujeto observado, algunos datos acerca de la situación y la relación del incidente mismo; en el reverso se deja espacio para anotar la interpretación o comentario que merece el incidente. b) Hojas acumulativas de registro anecdótico:

se trata de una hoja conformada al estilo del modelo que presentamos en la página siguiente. Cada alumno tendrá una o varias hojas en las que se irá anotando acumulativamente las observaciones que de él se realicen (Soto, s.f).

Una descripción fenomenológica, abunda en variados detalles, no es posible ignorar el hecho de que el mundo en que coparticipan los dos observadores, es un mundo común a todos, ni tampoco ignorar que es compartido con otros (Rodríguez, 2011).

El encuentro social, es el despliegue del yo hacia los demás, y sin duda toda la experiencia mundana del hombre, está dada sin duda por la relación nosotros pura, lo que hace posible que la subjetividad del otro, sea accesible a través de una serie de síntomas que el cuerpo exhibe, como nunca es posible en otra relación social, más distante y menos coparticipativa del otro (Rodríguez, 2011).

Es importante no dejarse llevar por lo que van diciendo las personas, sino que debe de haber una congruencia entre lo que dicen y lo que hacen, saber cuál es su reacción verbal y no verbal y poder comenzar a hacer una relación entre ambas.

Tal vez su característica más singular sea el ser un proceso basado en la metodología general de investigación (Investigación Evaluativa), pero con la diferencia respecto de la investigación básica de que su objetivo consiste en la aplicación inmediata de sus resultados (Investigación-Acción). (Arriaga, 2015).

Para que las técnicas como: registro anecdótico, escalas, rúbricas, portafolio, entre otros, sean relevantes es necesario hacer apropiado análisis de los resultados. Es importante que se analicen los resultados obtenidos, para que tomar conciencia acerca de la necesidad de que exista un compromiso de todas las instancias participantes, así como los recursos con que cuenta la institución (Arriaga, 2015).

De acuerdo con Arriaga (2015) el registro de información en relación con las actitudes y el comportamiento de los estudiantes, es primordial cuando se elabore cualquier tipo de actividad. La observación permite objetivar y explicitar los criterios con los que se valora a los estudiantes.

Los registros anecdóticos son muy importantes cuando lo que se está investigando tiene que ver con actitudes ya que puede llegar a ser más preciso al momento de tener los resultados. Hace a las personas más conscientes de lo que van viviendo en alguna situación en específico, lo que ayuda a que lo que escriban sea más profundo y vayan comprendiendo lo que les va pasando cuando pasaron por alguna situación.

Al realizar la recogida de datos son necesarias, según Aguaded (2017), las escalas de estimación utilizadas por el investigador. Se aplicó uno antes de empezar las sesiones para delimitar la línea base y otro la última semana del estudio. Estas observaciones eran completadas por el diario de clase y el registro anecdótico por parte de la profesora durante los 4 meses que duró el estudio.

Cuando se habla de educación emocional, encontrar un instrumento que logre evaluarlo lo mejor posible es un poco complicado, sin embargo, conforme más voy leyendo me doy cuenta que los registros anecdóticos y las observaciones son la mejor herramienta para hacerlo, como lo menciona Aguaded (2017), ambos conllevan de bastante análisis ya que son dos instrumentos que se tienen que llevar con mucho detenimiento para lograr captar lo que se quiere. De igual manera al trabajar con niñas considero que serán los instrumentos que más me ayudarán a ir encontrando los resultados pertinentes a lo que estoy trabajando.

Los registros anecdóticos ayudan a encontrar información detallada de los fenómenos, actitudes o conductas en el momento que ocurren (Moreno, 2000).

La observación podría verse restringida por la presencia de la observadora, pero este caso no tiene estas consecuencias porque forma parte del grupo y por lo tanto están acostumbrados a su presencia (Moreno, 2000).

El registro por escrito de todas las observaciones puede suponer un esfuerzo adicional aparentemente injustificado... Por ello el uso de esta estrategia se ha implicado en el sector del profesorado que ha demostrado interés por el tema.

Se han registrado sólo hechos, situaciones o conductas en lo que se pueda inferir algo sobre los estereotipos de género y de sexismo en el centro escolar (Moreno, 2000).

De acuerdo con Moreno (2000) hacer un registro anecdótico es un ejercicio más limpio ya que no se ve a la persona que los realiza como alguien ajeno, sino que se ve como parte del grupo, por lo que la manera en que actúan es más natural.

Es importante tener consciencia de los elementos que lleva el registro anecdótico para que al momento de su análisis sea más fácil la recolección de datos.

- Fecha: día que se realiza.
- Hora: es necesario registrarla para poder ubicar en qué momento de la clase sucedió la acción.
- Nombre del alumno: estudiantes o grupo.
- Actividad evaluada: anotar específicamente qué aspecto o actividad están sujetos a evaluación.
- Contexto de la observación: lugar y ambiente en que se desarrolla la situación. -Descripción de lo observado: a modo de relatoría, sin juicios ni opiniones personales.
- Interpretación de lo observado: lectura, análisis e interpretación que el docente hace de la situación; incluye por qué se considera relevante (Ramírez, 2017, p. 8-9)

El registro anecdótico también permite reconocer y valorar diferentes perspectivas, opiniones y posturas frente a un hecho o una situación; ayuda a identificar la empatía entre los involucrados; reconocer al diálogo como un recurso para la solución pacífica de los conflictos; además de valorar el trabajo colaborativo y los procesos de convivencia (Ramírez, 2017).

La elaboración del registro anecdótico, puede ser un instrumento para realizar al momento de hacer la intervención, de manera que los datos que se obtengan sean los necesarios.

El registro anecdótico es uno de los instrumentos básicos de registros de observaciones no sistematizadas enmarcado dentro de las técnicas narrativas. Consiste en la descripción en forma espontánea y natural, de un hecho ocurrido y protagonizado por un sujeto, que el investigador considera relevante para su estudio (Sánchez, p. 263-264)

La estructura del registro anecdótico, se compone de la anotación periódica de incidentes de la conducta de un individuo estructurándolas de manera que faciliten una comprensión de la conducta global del sujeto (Sánchez, 2011)

“La objetividad y la imparcialidad del investigador, sea la tónica predominante, en la que no se recogen interpretaciones y valoraciones del investigador. La observación y registro se acompañe de una interpretación o valoración del investigador. Se aporten sugerencias o recomendaciones a la interpretación realizada de la anécdota, diferenciados de la información registrada. Se entremezclen las observaciones y los comentarios siempre diferenciados y estancos (Sánchez, 2011, p. 265)”.

Se trata de no involucrarse es dejar que las niñas vayan expresándose de manera que les ayude a ellas a irse reconociendo y poco a poco puedan lograr expresar lo que sienten respecto a la situación que viven.

De acuerdo con López (2005) los registros anecdóticos sirven para consignar situaciones de especial trascendencia, que resulten significativas para el observador, tales como conflictos e incidentes de un alumno, reflexiones sobre comportamientos y convivencia, etc.

Por otro lado, está la entrevista, la cual, según Mariezkurrena (s.f.) no es una conversación espontánea, es una situación artificial, donde el entrevistador busca información para su investigación y el entrevistado de alguna manera busca hacer pública su historia y sus puntos de vista.

De acuerdo con Mariezkurrena (s.f.) para llevar a cabo una buena entrevista son necesarios varios requisitos: una adecuada elección de los informantes, un profundo conocimiento previo de la temática a investigar, la definición clara de problemáticas e hipótesis de investigación, la amplitud necesaria para abordar aspectos no contemplados en las instancias previas a la entrevista, que pueden abrir nuevas vertientes, y el registro no sólo de lo dicho sino también de lo omitido.

Las entrevistas pueden ser estructuradas en torno a un cuestionario fijo o flexible, individual o colectivo. El modelo que se elija dependerá de la decisión del entrevistador, de los temas elegidos, de la disponibilidad en la cantidad de

informantes o del número de encuentros que se crea necesario llevar a cabo (Mariezkurrena, s.f.)

El principal objetivo de una entrevista de historia oral no es obtener «datos», sino entender una vivencia, ya que todo lo que aporta es significativo. Aunque nuestro informante incurra en fallos de memoria, exageraciones o ficciones, todo ello confiere significado a la historia de su vida. Lo importante es saber interpretar la experiencia de una persona, ya que su testimonio nos aporta el privilegio de conocer y comprender las vivencias íntimas de esa persona (Mariezkurrena, s.f.).

Numerosas experiencias basadas en la historia oral demuestran que la incorporación de los testimonios orales en la docencia se ha convertido en una de las fuentes más gratificantes de conocimiento histórico para los alumnos. Involucrar a los estudiantes en una entrevista, cuyo fin es conocer un aspecto histórico, les permite entender que todos somos testigos de la historia, así como que existen diferentes significados de un hecho según las distintas personas que los valoran. Se logra así una mayor identificación con el pasado, haciéndolo propio (Mariezkurrena, p. 232)”

La referencia objetiva del contenido del acto de habla, no puede separarse de su referencia intersubjetiva. En consecuencia, a la vez que el acto de habla se encuentra en una relación objetiva con el mundo, permite el establecimiento de una relación interpersonal entre hablante y oyente (Gutiérrez, 2011).

“En el proceso de intervención cuando se establece la comunicación entre Trabajador Social y sujeto de intervención, el proceso se inicia a través de la comunicación, donde el individuo expresa sus situaciones o problemáticas y el profesional asume el papel de escucha para poder orientar al sujeto, en este acto de habla se establecen relaciones interpersonales, y es en este proceso que se busca la transformación de la situación del sujeto (Gutiérrez, 2011, p. 116)”

Las experiencias personales particulares dan un aporte notable y amplio en cuanto a plasmar las diferencias individuales. Porque cada individuo a través de su desarrollo experimenta situaciones específicas.

Para realizar la intervención y lograr que las poblaciones participen, es indispensable trabajar desde la acción comunicativa y el diálogo, donde el lenguaje asume un papel relevante, sólo a través de él los actores alcanzan acuerdos, estableciendo aspectos comunes en la definición de la situación y de la forma con la que coordinar las respectivas acciones (Gutiérrez, 2011)

La entrevista cualitativa, como herramienta de recogida de información, trata de entender el mundo desde el punto de vista del sujeto (Hernández, 2014)

Es importante significar que en una entrevista el conocimiento se va a construir a partir de la interacción entre el entrevistador y el entrevistado. No se trata, únicamente, de hacer preguntas a una persona que posee el conocimiento para que nos lo transmita, sino que se le va a pedir, también, procesamiento y elaboración de las respuestas. En este sentido, la entrevista tiene la finalidad de mejorar el conocimiento (Hernández, 2014, p. 204).

No tiene sentido continuar entrevistando a sujetos sobre un problema concreto de estudio en el momento que dejan de emerger nuevos conceptos, ideas y perspectivas sobre la cuestión analizada. Continuar indagando sobre la misma nos puede llevar a dar más vueltas sobre el mismo problema sin aportación de nuevas soluciones (Hernández, 2014).

La entrevista es un instrumento fundamental en las investigaciones sociales, pues a través de ella se puede recoger información de muy diversos ámbitos relacionados con un problema que se investiga, la persona entrevistada, su familia, y el ambiente en que se halla inmersa (Cortés, 2005).

Es por ello que después de revisar la bibliografía, los instrumentos que se llevarán a cabo en esta intervención serán el registro anecdótico y la entrevista, serán dos, ya que, con las niñas más pequeñas, será, a mi punto de vista trabajar con mayor facilidad el registro anecdótico y con las más grandes la entrevista.

Propuesta de intervención

En este apartado se explica el trabajo que se pretende realizar con las niñas. Así como la muestra que se eligió para llevar a cabo el trabajo.

Se propone realizar un taller para que las niñas reconozcan sus emociones de manera que logren expresarlas de la mejor manera. Será un taller de 10 sesiones con primaria mayor y 10 sesiones con primaria menor, todas de duración de 1 hora para tener un total de 20 horas.

Será una muestra de 10 niñas, 5 de primaria menor (1° a 3° de primaria) y 5 de primaria mayor (4° a 6° de primaria). Fueron elegidas al azar entre la población que tiene padres divorciados. Se les explicó a los padres de familia cuál era el propósito del taller y se les pidió que firmaran el consentimiento (se podrá encontrar en los anexos) si estaban de acuerdo en que su hija participara en este taller.

La propuesta de las sesiones se encuentra en los anexos, ésta propuesta se pensó para que poco a poco las niñas fueran expresando y reconociendo sus emociones, buscando que primero reconozcan algunas cualidades y así puedan empezar a explorar sus emociones.

Primeros hallazgos

En este apartado se podrán encontrar algunos hallazgos de las dos sesiones que se pudieron llevar a cabo, así como una descripción de cómo fue facilitar a niñas de entre 6 y 12 años. Si se llevara a cabo un taller de este tipo podría tener diversos resultados, ya que en muchas ocasiones la edad de las niñas influye en cómo ven las situaciones por las que están pasando.

Se comenzó con este taller, sin embargo, se detuvo debido a la contingencia del COVID-19, y por lo tanto se muestran los únicos resultados que se pudieron obtener en las dos sesiones que se llevaron a cabo.

Durante las dos sesiones del taller, la facilitación favoreció el proceso que comenzaron a tener las niñas, considero que el tener una escucha empática, y el hacer algunas preguntas relacionadas con lo que iban expresando, logré que cada una fuera profundizando un poco más.

En algunos momentos de la facilitación, sentía que no iba a poder lograr los resultados que quería, sin embargo, poco a poco me fui relajando, dejando que las cosas fluyeran y dándome cuenta que podía modificar las sesiones en caso de necesitarlo.

También me enfrenté a la ausencia de algunas niñas, ya que en ocasiones por situaciones de salud o de alguna salida que realizaron por parte del colegio no pudieron estar durante la sesión.

Considero que, si el taller hubiera continuado, se hubieran podido obtener resultados bastante ricos, que ayudarían a comprender más a profundidad lo que van pasando las niñas y así apoyar a la gestión de emociones.

Las niñas serán identificadas de la siguiente manera: P1, P2, P3, P4 y P5 son alumnas de primaria mayor, es decir, de edades de 9 a 12 años. Y las de primaria menor serán identificadas de este modo: AS, N, L, JM, I.

Lo que sufren éstas pequeñas es una pérdida, y eso hace que una de las principales emociones que demuestran es la tristeza, esto se pudo observar en su tono de voz y en su cara cuando hablaban de alguno de los progenitores, como enuncia Filliozat (1997) la tristeza es la emoción natural ante la pérdida o decepción. Un fracaso, un duelo, una mudanza, una situación que produce la sensación de no ser amado”.

Algunas de ellas, en especial P1, P3, P4 y P5 hacen mención que ven el divorcio de sus padres como algo normal debido a que llevan mucho tiempo separados, así como menciona Muñoz-Ortega (2008), que después de la separación aparecen

factores protectores que le permiten al niño reponerse a la ruptura, adaptarse a un nuevo estilo de vida y mantenerse en su vida futura.

Por otro lado, Bonnell (2018) menciona que reestructurar una familia le brinda a cada niño una ventana de capacidad de los padres para sortear la transición, se enfrenta a las emociones, aceptan la pérdida y crecen gracias a los cambios.

Este mismo autor (Bonnell, 2018) menciona que en cierto punto de su desarrollo los niños comienzan a ver a sus padres desde una perspectiva más realista, comprenden y sacan sus propias conclusiones sobre las relaciones, la familia y los padres imperfectos.

Es por eso que se considera importante el tiempo que lleven sus padres separados o divorciados ya que si es más reciente pueden estar más sensibles ante la situación, no se da por hecho que las niñas que sus padres tienen más tiempo separados no lo estén, sino que probablemente han tenido más tiempo para asimilarlo.

Así como menciona Stapert & Verliefde (2011) a medida que el niño o niña madura va adquiriendo la habilidad de hacer frente a las exigencias sociales, lo cual tiene relación con la capacidad de limitar la expresión emotiva, ya que muchas veces la sociedad marca que emociones son correctas de expresar y cuáles son mejor guardar o quedarse con ellas.

Otra de las situaciones mencionadas principalmente por P1 y P2 es que el divorcio de sus padres fue lo mejor ya que ahora no se pelean y antes eran peleas constantes. Es como menciona Berger (2016) algo que puede llegar a causar traumas en los niños no es el divorcio en sí, sino el estar presenciando los conflictos entre los progenitores.

Los divorcios no siempre tienen un “padre bueno” y un “padre malo”, en ocasiones se pueden llegar a acuerdos y tener una buena relación fuera del matrimonio, lo que favorece el desempeño y desarrollo emocional de las niñas, porque logran entender de diferente manera la separación, no lo ven todo como peleas y como “guerra”

entre los padres, sino que viven en un ambiente más amigable y eso ayuda a que puedan expresarse de acuerdo a la situación.

Al suceder lo contrario las niñas buscan sentirse cómodas y seguras, por lo que en ocasiones el guardar sus emociones es lo que las hace sentirse así, pero llevan mucho peso en sus hombros al no tener con quien expresarlo, por lo que al darles la oportunidad en un taller de este tipo, les ayuda a ellas a tener ese espacio en donde se sientan seguras de decir lo que piensan y sienten, reconociendo esas emociones, yendo más allá de feliz y triste, es decir, podrán reconocer que se sienten enojadas, decepcionadas, etc. Por la situación por la que pasan. Así como menciona Le Breton (2012) la persona afectada tiene siempre la capacidad de controlar sus sentimientos y de disfrazarlos con señales que da a ver a los demás, por razones estratégicas específicas a la naturaleza de la interacción.

AS hizo mención que se ha visto afectada tanto en lo emocional como en lo académico debido a la separación de sus padres, se siente decepcionada por el padre, de igual manera tiene la sensación de que su padre no confía en ella por no contarle sobre su nueva pareja.

Esto lo podemos ligar con lo que dice Milicic (2020) después de la separación los hijos enfrentan una convivencia familiar que muchas veces incluye habitar en dos hogares distintos, con reglas y rutinas diferentes a las que tenían cuando sus padres estaban juntos. Esto les va generando a los niños mucha incertidumbre con la que tienen que aprender a lidiar, así como un estrés constante.

AS e I hacían mención que les ha costado la separación de sus padres, ya que les tomó por sorpresa, sin embargo, con temas que prefieren no platicar en casa debido a que no quieren hacer sentir mal a mamá. Esto tiene referencia con lo que menciona Muñoz-Ortega (2008) cuando se da esta ruptura familiar propicia en el niño la aparición de una serie de sentimientos y pensamientos que pueden incidir en su vida personal, emocional y social actuando como factores de riesgo o de protección.

Por otro lado puede que lleguen a descubrir que muchas veces tienen mucho coraje guardado contra el progenitor que se va de casa, así como de las personas que pueden haber influenciado a éste para tomar la decisión de separarse del otro progenitor, ya que en ocasiones esto puede suceder, esto lo menciona principalmente AS. E incluso podrán darse cuenta que no sólo el enojo es en contra del padre que se va, sino también con el que se queda por acciones que pueden hacer que se sienta en medio de una situación incómoda por la necesidad de ponerse del lado de la parte con la que se quedó.

Esto concuerda con lo que menciona el autor Johnston (2016) cuando los padres se separan, es habitual que los niños experimenten confusión, dolor e inseguridad, afectándoles muy especialmente los arrebatos de ira, amargura, falta de respeto y hostilidad que se manifiestan en la relación de los padres. Otro autor que hace mención a este tema es Muñoz-Ortega (2008) donde se dice que los sentimientos de rabia, abandono y miedo están presentes en los niños ante la separación.

Desde la perspectiva de Larios (2010) atribuye el enojo a la interpretación que se haga del suceso, y por la baja valoración que tiene de sí, ya que la persona se enoja ante una amenaza, que muchas veces pueden ser solo parte de sus pensamientos o suposiciones y esto pasa porque su valoración personal está baja.

Es importante tener en cuenta que muchas veces tienen miedo de hablar con sus padres por miedo a que las regañen e incluso hacerlos sentir mal sobre la situación por la que están pasando, es por ello que prefieren guardarlo y piensan que solas pueden sobrellevarlo, sin embargo, es importante ayudarles a orientar su sentir y que ellas vayan descubriendo como se van sintiendo en ciertas situaciones. A los niños se les dificulta hablar de temas sensibles y de sentimientos con su padre o su madre, pues tienen miedo de desencadenar un conflicto “innecesario”, por lo tanto, algunos de ellos prefieren volverse a su interior, buscando sus propios recursos para poder sentirse seguros (Isaza, 2010).

Ninguna de las niñas hizo comentario sobre las razones que les dieron sus padres al momento de separarse, sin embargo de acuerdo a la literatura revisada es

importante que se haga, ya que sino las niñas empezarán a hacer suposiciones, esto se puede relacionar con lo que menciona Arredondo (2014), la principal causa del desequilibrio emocional de los niños durante el proceso de separación o divorcio, no es el divorcio en sí, sino el desconocimiento del manejo adecuado de las formas adecuadas de llevar a cabo este proceso, así como la explicación de la situación por parte de los padres.

Por otro lado, puede que al momento de buscar las características que poseen de alguno de sus progenitores busquen encontrar más del padre “ausente” para tener un sentido de pertenencia a ese padre, el no querer olvidar a ese padre que ya casi no ven, con el que casi no tienen relación.

Esto sucedió principalmente con P2, ella hizo mención que al pasar tanto tiempo con mamá ya es algo normal, por eso le costó más trabajo encontrar las características que tiene similar a ella, para esta participante fue más fácil encontrar las del papá. Esto contradice un poco lo que menciona Cantón (2000) ya que éste dice que la mayor parte del tiempo la madre es la que se queda con la custodia. Por lo tanto, la relación con ella suele ser estrecha, aunque sentían un cierto rencor por la poca disponibilidad física y emocional que había tenido con ellos durante estos años. Las relaciones con el padre conservaban la emotividad de cuando eran pequeños, independientemente de la frecuencia con la que se habían producido las visitas.

En esta situación en específico, se notó como cambiaba el tono de voz al momento de que hablaba de su papá, en ocasiones era muy efusiva y en otras había un tono más apagado, sin embargo, yo no me atreví a profundizar más en esa tristeza, ya que fue la segunda sesión y no me sentía con las herramientas necesarias para hacer una contención en caso de necesitarlo.

En ocasiones las niñas se vuelven introvertidas por querer pasar desapercibidas, por no sentirse vulnerables. Sin embargo, podría ser que otras sean demasiado extrovertidas, utilizándolo como barrera para esconder lo que sienten o usándolo como medida para llamar la atención de los demás incluyendo a sus padres.

Todo esto lo podemos relacionar con lo que menciona Rogers (1985) donde señala la importancia de la “apertura a la experiencia” ya que, si el individuo no se siente amenazado en ningún sentido, puede estar abierto a la experiencia. Muchas veces esto es lo que les pasa a las niñas, se sienten amenazadas por la situación y por lo que están sintiendo y no les permite esta apertura.

Con esta apertura la experiencia está disponible para la conciencia, Rogers lo define como: “Cuando una experiencia puede simbolizarse libremente, sin negación defensiva ni distorsión, entonces se dice que está disponible para la conciencia” (Rogers, 1985, p.27).

Una de las cosas muy importantes para Rogers es la congruencia, por lo tanto, él se plantea si puede sentirse fastidiado sin darse cuenta y no mostrarlo, entonces estaría siendo contradictorio el mensaje hacia el otro, lo que le podría ocasionar confusión y desconfianza; lo más recomendable entonces es mostrarse tal cual es, es decir ser auténtico (Rogers, 2002). Muchas veces las niñas se muestran fuertes con tal de no hacer sentir mal a alguno de sus padres, sin embargo, pierden esa congruencia que menciona Rogers y van dejando que esta incongruencia esté constantemente presente en su actuar.

Es por ello que es muy importante ayudarlas a buscar esa congruencia, como dice Rogers: “Cuando las experiencias relativas al yo son adecuadamente simbolizadas e integradas al yo, se produce un estado de congruencia entre el yo y la experiencia y el funcionamiento del individuo es integral y óptimo” (Rogers, 1985. P 38).

Estas niñas han decidido no expresar sus emociones, quizá por miedo, por preocupación o para evitar problemas, Larios (2010) dice que esto pasa cuando la persona toma medidas para no sentir esas emociones, y es por ello que prefiere reprimirlas.

Considero que este taller se puede llevar a cabo en más adelante, después de que la pandemia lo permita, ya que pude ser muy rico, tanto para las niñas, como para la facilitadora, ya que podrán descubrir cosas e incluso les ayudará a reconocerse y a identificar con mayor facilidad lo que va sintiendo y cómo va viviendo la situación

del divorcio de sus padres, ya sea que va iniciando o que llevan ya tiempo separados.

Resultados

En este apartado se podrá encontrar los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas, debido a que no se llevó a cabo el taller. Éstos están acomodados por categorías dependiendo de la información que se obtuvo de ellas, así como la relación con la teoría revisada para cada aspecto. Las categorías que se podrán encontrar son:

- Experiencia emocional.
- Educación emocional en casa.
- Educación emocional.
- Cambios en la vida de la niña.
- Alteraciones en la vida de la niña.
- Apoyo extra para educar en emociones
- Sentimientos dolorosos
- Redes familiares
- Manejo de la información sobre el divorcio.

En cuanto a las categorías cambios en la vida de la niña y alteraciones en la vida de la niña, aunque suenan similares, lo que se podrá encontrar es diferente, es decir, en la categoría de cambios, se refiere a los aspectos que simplemente sufren una pequeña modificación, y en cuanto a alteraciones, tiene que ver con los aspectos que tienen algún cambio muy grande, que se “alteran” en su vida, desde fisiológicos hasta conductuales.

Experiencia emocional

Hay niñas que son más aprensivas lo que hace que cuando los papás se separan sientan muchas emociones que son generadas por este suceso. Depende mucho también de cómo se les exprese a las niñas el divorcio para que lo vayan comprendiendo. Lo que va viviendo el pequeño es un duelo, una pérdida de alguno

de los dos padres. Según Henao (2009) conforme los niños se enfrenten a diversas situaciones tendrán mayor capacidad de entender las reacciones y comprender el porqué de las mismas, en primera instancia en relación consigo mismos y posteriormente con relación a los demás. Por otro lado, Milicic (2020) comenta que los niños son los que más resiente la crisis de la separación ya que dependen de los adultos para sobrevivir y por lo tanto requieren de la contención emocional y guía apropiada de sus padres para poder tolerar y adaptarse a los cambios derivados de la ruptura de la pareja.

Los niños van desarrollándose conforme a diferentes etapas, es por ello que la manera en que viven y entienden la separación de sus padres es de manera diferente en cada una de las etapas. Cantón (2000) hace referencia a que la edad del niño en el momento en que se produce el divorcio de sus padres y el tiempo transcurrido puede moderar los efectos a largo plazo que la separación de los padres tiene en los hijos. El comportamiento inicial de los preescolares (3-6 años de edad) ante la separación de sus padres, en el estudio realizado por Cantón (2000), revelaba un trastorno profundo, un estado de necesidad, una alta incidencia de conductas regresivas y una intensa ansiedad, que parecía tener su origen en la fantasía de que la separación era el presagio de su abandono por parte de ambos padres.

La edad de las niñas influye en la manera en que toman la separación de los padres, aunque de 6 a 12 años las niñas suelen todavía tener dependencia de una familia, por lo tanto, al verse modificada les causa conflicto y el adaptarse a la nueva vida en ocasiones es difícil. Es por esto que en la escuela no se pueden concentrar porque su mayor preocupación gira en torno a su familia, en lo que está pasando o en lo que será de ella después de esta ruptura. Y no sólo en la parte académica existe esta modificación, sino que también en la experiencia emocional de la niña, en donde va sintiendo emociones que difícilmente puede ir reconociendo. Dolto (1998) dice que el niño mayor de siete años, si tiene dificultades, se recupera mucho más fácil y mucho más rápidamente, sobre todo si se ocupa de él un psicólogo o un

psicoanalista, en efecto, a partir de esta edad el niño se hace autónomo mucho más deprisa, y de esta manera sale a flote.

Es por esto que depende mucho de la edad de las niñas para realizar una gestión de emociones, ya que al estar más pequeñas tienen más capacidad empática y son más sensibles al dolor o sufrimiento ajeno. Lo esencial en este aspecto es que los adultos no les bloqueemos esa capacidad empática, ya que si seguimos favoreciendo que la tengan será más fácil trabajar la parte emocional con ellas, ya que estarán acostumbradas a identificar lo que les va pasando con diferentes circunstancias. Esto de acuerdo con Larios (2010) es darles un significado a las emociones de acuerdo a la cultura, la sociedad, la economía, la historia personal, las experiencias y el estado de ánimo.

Se tiene que ganar la confianza del niño para que comience a identificar las emociones y como se va sintiendo y de esa manera ellos podrán aumentar el vocabulario emocional. Larios (2010) menciona que cuando se les da un significado a las emociones en ese momento se reconoce el sentimiento que se tiene. Al hacer esto nos volvemos dueños de las emociones, sin embargo, hay personas que no quieren responsabilizarse de ellas y prefieren reprimirlas, esto con el fin de no sentir las, porque se sienten vulnerables o amenazados.

Incluso también depende de cada niña y de cada familia, como se les presente la información a las niñas es cómo ellas podrán aceptar o sobrellevar esta pérdida. Los niños reaccionan de diferentes maneras de acuerdo a la etapa de desarrollo en la que se encuentra, Gómez-Ortiz (2017) menciona que cuando la separación de los padres se da en la infancia temprana se relaciona más con una trayectoria de problemas internalizantes y externalizantes, y cuando se produce en años posteriores se vincula a un peor rendimiento académico. Lozano (2017) refiere que un trastorno externalizante serían el trastorno negativista desafiante o el trastorno por déficit de atención e hiperactividad y los internalizantes son la depresión, la ansiedad, el retraimiento social y los problemas físicos o somáticos.

Las niñas pueden experimentar emociones pueden ser positivas o negativas. Las positivas son las que nos ayudan a seguir adelante, son impulsos que nos ayudan a avanzar. Por el contrario, las negativas nos detienen en cuanto al desarrollo, es por eso que las emociones que comienzan a sentir tras el divorcio de sus padres principalmente son las negativas como la tristeza y el enojo y más cuando se sienten abandonados o dejados de lado por parte de sus padres y al pasar esto los niños comienzan a sentir culpa, ya que creen que por culpa de ellos fue la separación de sus padres y después de la culpa viene también el miedo de no saber que viene después. De acuerdo con Larios (2010) uno de los sentimientos que sabemos distinguir muy bien es el enojo, éste en ocasiones nos da el impulso necesario para hacer algo, pero por otro lado también puede llegar a perjudicar, dependiendo de cómo se dé el sentimiento.

Como menciona Muñoz (2012) no sentimos a lo tonto, ya que las emociones tienen una función: la protección, esto para no sentirnos vulnerables y poder enfrentarnos a lo que vamos viviendo, por ejemplo: el miedo se relaciona con la vinculación; el afecto, con el retiro; la tristeza con la defensa; el enojo, con la vivificación y la alegría.

Si se deja que las niñas se sigan guardando las emociones, ella se volverá menos tolerante, es por estas razones que cuando se le llama la atención o hay algún suceso importante hace que el niño exprese la emoción a través del llanto, porque él trae ese sentimiento que cualquier evento va hacer que se detone, los dos sentimientos que se pueden expresar son extrema tristeza o coraje. Como menciona López (2005) las emociones van a seguir creciendo por más que los niños no quieran tocarlas o expresarlas. Las emociones intervienen en todo lo que hacemos, además de ser la principal fuente de las decisiones que tomamos diariamente.

Para lograr que los niños lleguen a comprender las emociones, implica, como menciona Shapiro (2000), hablarles para ayudarlos a desarrollar la percepción de sus sentimientos. Hablar pone en marcha los centros de control en la parte pensante

del cerebro, pero produce un impacto relativamente reducido sobre el control emocional ya que al no explicarles o ayudarlos a gestionar sus emociones no saben cómo controlarlas.

Cuando se vive el proceso de separación, se presentan sentimientos de: culpa, rencor, lástima, dolor, miedo, alivio, ira, odio, tristeza, etc., y todo esto suele ir acompañado de un gran cambio de vida de la familia, que inevitablemente va a trascender en la vida del niño (Fernández, 2002).

Lo que es importante es hacerle entender a las niñas que no es malo sentir ninguna de las emociones. Esto lo podemos relacionar con lo que menciona Rogers (1985) donde señala la importancia de la “apertura a la experiencia” ya que, si el individuo no se siente amenazado en ningún sentido, puede estar abierto a la experiencia. Muchas veces esto es lo que les pasa a las niñas, se sienten amenazadas por la situación y por lo que están sintiendo y no les permite esta apertura.

La mayoría de las personas son conscientes de los diferentes estados de ánimo, sin embargo, vamos enseñando al niño a no expresarlas con frases o acciones que los adultos hacemos para evitar tocar la emoción. Pero también es necesario hacerle saber que llorar o ponerse triste no es malo ir validando lo que va sintiendo. Como menciona Ruby (2012) tendemos a pensar que desarrollamos ciertos patrones emocionales o maneras de enfrentar la vida al estar rodeados de nuestra familia y comenzamos a imitar y repetir patrones.

Para que las niñas puedan realizar este trabajo no sólo necesitan de alguien externo, como la escuela o algún psicólogo, sino que también los papás tienen que apoyar en este trabajo, ya que es el lugar donde el pequeño puede aprender esta inteligencia emocional. Como menciona Henao (2009) la comprensión de las emociones y la toma de perspectiva emocional, es decir, no dejar que las emociones nos lleven a tomar decisiones precipitadas; se comienzan a desarrollar desde edades tempranas.

Cuando la niña logra a temprana edad conocer, expresar y regular ciertas emociones logra exteriorizarlas con mayor facilidad. Esto les ayuda a las niñas a

responder con mayor efectividad a ciertas situaciones. Relacionado con esto Johnston (2016) menciona que los niños experimentan sentimientos de fortaleza e importancia personal, los cuales se yuxtaponen al sentido de su pequeñez y la abrumadora inadecuación frente al obstinado enojo de sus padres. Ante esto, el sentido de desarrollo del niño de ser competente, auto-determinado y capaz de valerse por sí solo en el mundo se ve amenazado.

Hay niñas que tienen una gran capacidad de comprender la situación en su casa, que incluso cuando son adultos así lo expresan, sin embargo, hay otras que llegan a comentar que hubieran preferido que se separaran ya que se hacían más daño los papás. Como menciona López (2005) las emociones las vivimos en cualquier espacio y tiempo, con la familia, con los amigos, etc. Por lo que la escuela es un ámbito más de conocimiento y de experiencias en el que se desarrollan las emociones. Emociones que vivimos y compartimos en mayor o menor intensidad.

Por falta de educación emocional las niñas comienzan a disfrazar las emociones tras otras, ya que no quieren tocar la verdadera emoción y prefieren ocultarla, actuando de diversas maneras y en ocasiones llegando a afectar a los demás, ya que buscan sacar esa emoción haciendo sentir mal a los demás niños o haciendo que el otro niño llore y sintiéndose bien, porque esa es lo que ellos querían sacar, por ejemplo cuando una niña empieza a hacer sentir mal a otra, orillándola al llanto y eso la hace sentir bien porque logró su objetivo, muchas veces cuando se habla con la niña nos damos cuenta que trae un sentimiento de tristeza muy grande. López (2005) dice que en la actualidad la educación no debe olvidar que también es necesario educar las emociones. Educar significa contemplar el desarrollo integral de las personas, desarrollar las capacidades tanto cognitivas, físicas, lingüísticas, morales, como afectivas y emocionales.

Muchas de estas cosas son las que van observando en casa y que de acuerdo a lo población con la que se trabaja se tienen ciertos valores y estatus en donde hacer estas actividades mencionadas con anterioridad sobre las agresiones, no está bien visto, pero aun así llegan a existir casos con este tipo de reacciones. López (2005) menciona que educar emocionalmente significa darles validez a las emociones para

poder empatizar con los demás, y así ayudar a identificar y nombrar las emociones que se tienen, saber poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás.

Por lo tanto, es importante considerar esta enseñanza desde la educación inicial, dándole al niño herramientas necesarias para saber reconocer y expresar sus emociones. Esta educación emocional no se da sólo con actividades, sino que también se deben desarrollar actitudes (López, 2005).

Las principales emociones que ocultan las niñas son las negativas como: tristeza, ansiedad, frustración, enojo. Y al no expresarlas correctamente las sacan principalmente a través del coraje o de hacer sentir mal a los otros, lo que genera que muchas veces los demás no quieran estar con ellos o que estén en constante pelea con los progenitores por no saber canalizar las emociones. Como menciona Le-Breton (2012) la emoción no tiene la claridad de una fuente de agua, con frecuencia es una mezcla difícil de comprender, cuya intensidad no deja de cambiar y de traducirse más o menos fielmente en la actitud de la persona.

Desde la perspectiva de Larios (2010) atribuye el enojo a la interpretación que se haga del suceso, y por la baja valoración que tiene de sí, ya que la persona se enoja ante una amenaza, que muchas veces pueden ser solo parte de sus pensamientos o suposiciones y esto pasa porque su valoración personal está baja.

La validación por parte de los adultos a la niña siempre es importante, si ella se siente validada podrá expresar las emociones de la manera más correcta, todo el lenguaje no verbal lo va captando la niña y va comprendiendo mensajes que le son transmitidos, estos pueden ser de acogida o de rechazo. Cuando se valida a la niña, se acepta por completo la emoción que está expresando sin juzgar y sin querer cambiar lo que la niña está sintiendo en ese momento, dando importancia de lo que siente y entonces así se le permite expresarlas con mayor seguridad. Las emociones tienen una función de vital importancia en nuestra adaptación al medio y en el funcionamiento mental. Aprender a usarlas y metabolizarlas, refiriéndose a reconocerlas, aceptarlas y concientizarlas, es un requisito fundamental en el camino

hacia la salud mental (Peniche, 2015). Lo mismo menciona Aparicio (2016) sobre las emociones, tienen una función de adaptación al entorno y favorecen la autodefensa y la supervivencia.

La mayor dificultad que tienen las pequeñas es poder ponerle nombre a la emoción ya que muchas veces no se les enseña cómo identificarlas y mucho menos a expresarlas, es por ello que trabajar con ellas en este proceso es muy importante para que no comiencen a guardarlas y después sea más difícil la expresión. Henao (2009) dice que de igual manera las experiencias emocionales se van configurando de acuerdo a la perspectiva para evaluar la situación a la que se encuentra expuesto.

Así como menciona Le Breton (2012) la persona afectada tiene siempre la capacidad de controlar sus sentimientos y de disfrazarlos con señales que da a ver a los demás, por razones estratégicas específicas a la naturaleza de la interacción.

Los sentimientos que más afloran en las niñas es de tristeza o de coraje, sin embargo, cuando comienzan con un acompañamiento ayuda a asimilar un poco más la separación de sus padres, se nota un cambio, quizá no muy grande, pero sí un poco referente a las emociones que van teniendo respecto a los progenitores, estas niñas se empiezan a ver más seguras, más confiadas, esto se puede notar en su manera de expresarse, en su presencia e incluso en su manera de relacionarse. Sin embargo, no todas las ocasiones pasa eso, hay niñas que se pueden quedar en esa emoción de coraje o tristeza y más si no se les ayuda a trabajarlas o a ir las reconociendo. Esto es como menciona Muñoz-Ortega (2008) cuando viven una ruptura parental en la infancia puede llegar a generar en los niños que sean personas inestables e inseguras, por lo tanto, no lograrán tener relaciones y vínculos afectivos duraderos y existirá un temor constante al abandono. Teniendo en cuenta también lo que socialmente genera un divorcio, aunque es un hecho común y legalmente reconocido en nuestra sociedad, no deja de ser una situación irregular que no corresponde con el ideal de familia y ocasiona en los niños un sufrimiento tal que determina su vida futura.

Orientar a las niñas en el reconocimiento de emociones es importante ya que, si a nosotros como adultos nos cuesta trabajo hacerlo, las niñas tendrán mayor dificultad para hacerlo si no tiene una guía adecuada para hacerlo. Es por eso que siempre que la niña reconozca esa emoción se le valide. En el estudio realizado por Gómez-Ortiz (2017) se puede observar que la ansiedad en los niños es uno de los principales sentimientos que tienen al momento de la separación, de igual manera esta se incrementa cuando ve a los padres discutiendo. Muchas de las veces los niños no saben distinguir qué es la ansiedad y por lo tanto la “tapan” con otros sentimientos, de manera que comiencen a dejarla de lado y se olvidan de ella por un momento, ya que cuando se vuelve a vivir una situación que los enfrente a este sentimiento vuelve a tenerlo.

Al ser pequeñas depende mucho de lo que los papás le vayan diciendo, si papá y mamá le piden que no platique de algo, la niña así lo hará. Por ello se necesita como adultos tener siempre una actitud de escucha y comprensión para que la niña se pueda ir expresando y no sienta que está defraudando a papá o a mamá. Cuando los papás les ayudan a tocar la experiencia, entonces para las niñas es más fácil contactar con ella, Rogers lo define como: “Cuando una experiencia puede simbolizarse libremente, sin negación defensiva ni distorsión, entonces se dice que está disponible para la conciencia” (Rogers, 1985, p.27).

Nuestra sociedad nos va dictando lo que está bien y mal, es por eso que muchas veces estamos más acostumbrados a expresar emociones como la alegría, el entusiasmo, etc. Ya que son las que se ven bien, las que la sociedad aprueba, sin embargo, están las emociones negativas que son más limitadas por la sociedad y las familias lo expresan así a los hijos, con comentarios que les van haciendo para evitar que toquen algún sentimiento. Hemos crecido pensando en emociones positivas y negativas, impulsando las primeras y ocultando las segundas (Peniche, 2015)

Es por eso que los niños al vivir una situación que les hace sentir esas emociones, prefieren ocultarlas o bloquearlas de manera que no lleguen a tocarlas. No basta con identificar las emociones que van surgiendo durante el proceso que vive, sino

que también es necesario el saber atenderla, ya que si no se hace lo más seguro es que ésta siga ahí. Una de las cosas muy importantes para Rogers es la congruencia, por lo tanto, él se plantea si puede sentirse fastidiado sin darse cuenta y no mostrarlo, entonces estaría siendo contradictorio el mensaje hacia el otro, lo que le podría ocasionar confusión y desconfianza; lo más recomendable entonces es mostrarse tal cual es, es decir ser auténtico (Rogers, 2002). Muchas veces las niñas se muestran fuertes con tal de no hacer sentir mal a alguno de sus padres, sin embargo, pierden esa congruencia que menciona Rogers y van dejando que esta incongruencia esté constantemente presente en su actuar.

Por eso es importante ayudarlas a buscar esa congruencia, como dice Rogers: “Cuando las experiencias relativas al yo son adecuadamente simbolizadas e integradas al yo, se produce un estado de congruencia entre el yo y la experiencia y el funcionamiento del individuo es integral y óptimo” (Rogers, 1985. P 38).

El estar constantemente guardando emociones y después sacarlas, después de haberlas acumulado mucho tiempo, genera que las niñas tengan constantes cambios emocionales, que necesitan estar haciendo muchas cosas para evitar sentir las. Si esto no se trabaja o no se trata las niñas pueden volverse depresivas o bipolares por no saber cómo gestionar las emociones y como expresarlas correctamente. Henaó (2009) menciona que conforme los niños se enfrenten a diversas situaciones tendrán mayor capacidad de entender las reacciones y comprender el porqué de las mismas, en primera instancia en relación consigo mismos y posteriormente con relación a los demás.

Educación emocional en casa.

Cuando desde casa no se da la educación emocional necesaria, la niña no puede identificar por sí sola lo que le está pasando y en ocasiones se prefiere no tocar ese tema porque no es el momento o simplemente porque los adultos no quieren involucrarse en el tema. Y por tanto dejan a los niños sin herramientas para poder hacerlo. De acuerdo con Cepa (2016) conforme el niño va teniendo mayor conocimiento, se vuelve capaz de diferenciar las emociones, así como expresarlas

con mayor rapidez, intensidad y duración. La niña logra aprender a controlar las propias emociones de tal forma que no refleja necesariamente lo que sienten. La mayor parte del tiempo estas situaciones se ven condicionadas por las reglas de expresión emocionales de la propia cultura. Es decir, la capacidad de regular las emociones es la primera habilidad que deben los niños adquirir para seguir las reglas de expresión emocional de su cultura.

La educación emocional en las escuelas es muy importante ya que le puede ayudar al niño con lo que no se da en casa por lo tanto el tener herramientas como educador o como institución para apoyar a los niños tiene un gran impacto en los pequeños y favorece el desarrollo más completo en ellos. Ciertamente el sistema educativo en el que México está inmerso no da oportunidad a que el docente se interese en sus alumnos sólo como estudiantes, no como personas, esto hace que simplemente se enfoque en la evaluación, Rogers (2012) menciona que esto no es lo importante en el campo educativo, sino en el significado que cada alumno le dé y la manera en que el docente se relaciona con ellos.

Las niñas necesitan tener educación emocional para poder lograr la gestión de emociones, y durante el proceso de divorcio de sus padres es muy importante que puedan identificar las emociones, cuando se tiene una buena educación en casa y se le da seguimiento en la escuela les proporciona a las niñas herramientas necesarias para sobrellevar cualquier situación a la que se enfrente. López (2005) menciona que la educación que tenemos es mayormente tradicional, en donde es más valorado el conocimiento y no se les da la suficiente importancia a las emociones, sin tener presente que ambos aspectos son necesarios, ya que, al tener una correcta expresión emocional, genera mayor concentración en los deberes escolares.

Cuando no se les da este seguimiento a las niñas el camino que van teniendo sobre el reconocimiento de emociones será más difícil ya que no hay quien les ayude a hacerlo y entonces ellas en ocasiones preferirán guardárselo para evitar hablarlo con alguien y sentirse vulnerables ante la situación que viven. Es por ello también que necesitan el apoyo de papás, lo que se trabaja en casa sobre este tema es muy

importante ya que en casa se les da la seguridad que necesitan para desenvolverse en los demás ámbitos. Shutz (2001) menciona que los sentimientos inconscientes que los progenitores transmiten a sus hijos por el tacto o la ausencia de tacto pueden dar origen a confusiones y conflictos en el niño.

Las niñas reaccionan de acuerdo a lo que observan y a lo que viven cotidianamente, en ocasiones las niñas prefieren no ser una molestia y deciden no platicar con sus papás sobre lo que van sintiendo, por preocupación a hacer llorar o enojar a éstos. Es por ello que Shapiro (2000) hace referencia a que en las familias donde los sentimientos se expresan y examinan abiertamente, los niños desarrollan el vocabulario para pensar en sus emociones y comunicarlas. En las familias donde se suprimen los sentimientos y se evita la comunicación emocional, es más probable que los niños sean emocionalmente mudos.

Algunas piden apoyo de las maestras para poderlo expresar con sus papás, ya que este miedo les genera angustia y son emociones que no les gusta sentir y prefieren quitarse ese peso de encima, pensando en que si otra persona se los dice a los papás ellos comprenderán mejor lo que la niña está sintiendo y pasando. Aunque muchas veces los padres no quieren ver la realidad de las pequeñas, prefieren seguir ocultando la situación y puede llegar a pasar que cuando se los dice un externo reaccionen de mala manera o lo tomen como algo positivo que necesitan hacer para no afectar la salud mental de la niña. Como menciona Serrano (2006) al pasar por un divorcio, tanto padres como hijos, inician un proceso de duelo, en este se acepta e integra la realidad de la separación, asumiendo nuevas actitudes y conductas, es conveniente no olvidar que el dolor no es más que uno de los componentes de la conmoción afectiva que vive la familia.

Para las niñas y niños es difícil reconocer emociones principalmente porque hay muchas personas diciéndoles que tienen que hacer y cómo se tienen que comportar ante diferentes situaciones por lo que para ellos se vuelve complicado comprender qué es lo que les piden.

Shutz (2001) hace mención al concepto persona que cada uno va formando. Muchas veces este concepto se construye con lo que nos van diciendo los demás, empezando en el núcleo familiar, en donde pasamos la mayor parte del tiempo, sin embargo, si nuestros padres no son conscientes de cómo expresar sus sentimientos y emociones lo que nos transmiten es confusión e incluso dobles mensajes. La congruencia que tenemos al momento de expresar los sentimientos es importante ya que nuestro lenguaje no verbal también expresa.

Es importante que los niños comiencen a ponerle nombre a la emoción y así puedan ir reconociéndolas. De acuerdo con Shapiro (2000) si a los niños se les enseña a expresarse emocionalmente a través de diversas actividades, ellos comenzarán a hacerlo incluso en una conversación normal, los niños se muestran naturalmente interesados por expresar sus opiniones acerca de lo que se habla, buscando oportunidades para expresar su acuerdo o desacuerdo.

Al ir trabajando todo esto con las niñas y niños se puede ir comprendiendo que no es mal visto expresarse o identificar las emociones. Cepa (2016) dice que es importante entender que cada niño tiene un desarrollo emocional diferente, sin embargo, algo que ayuda a que poco a poco vayan expresándose es la regulación emocional ya que les da la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, tener buenas estrategias de afrontamiento, autogenerar emociones positivas y desarrollar una expresión emocional apropiada.

Cuando las niñas comienzan a guardarse las emociones, es decir, a no expresarlas, puede llegar un momento en que se vuelvan incapaces de identificar, si en un principio les cuesta expresarlas, ahora si las evita constantemente puede ser que desaparezcan o simplemente ya ni las haga conscientes. Ruby (2012) hace mención que las historias que vive cada niño quedan grabadas en su ADN, están dormidas hasta que un evento las detona y se transforma en acción, el que el niño manifieste o no sus variadas opciones ancestrales depende de las emociones que cada uno experimente.

Educación emocional

La niña puede tener un avance emocionalmente si los papás no apoyan, sin embargo, sin este apoyo el avance es más lento, pero las niñas logran ir avanzando a pasos pequeños, es por eso muy importante que tengan el apoyo tanto de la familia, de la escuela y si es posible de algún externo, psicólogos o terapeutas, para poder tener un desarrollo emocional más óptimo con la niña. Arredondo (2014) menciona que para un niño sus padres representan las columnas que sostienen su seguridad y le dan soporte a su vida. Para lograrlo, es fundamental poseer la firmeza de los dos pilares; pero si uno de ellos llega a faltar el hijo lo asimila como una gran pérdida.

La educación emocional es necesaria para que los niños y niñas sepan cómo actuar ante las situaciones que enfrentan cotidianamente, por lo que, si no tienen las herramientas necesarias para hacerlo, no lograrán expresarse de la manera más óptima para ser entendidos. Las niñas cuando saben reconocer sus emociones y sentimientos logran expresarlos con mayor facilidad y de igual manera saben nombrar el sentimiento que tienen en ese momento. De acuerdo con Ruby (2012) crecemos con muchas creencias incrustadas que inhiben a las personas y que no son naturales para quienes somos en realidad.

Lo que puede ayudarles a las niñas a poder sobrellevar este proceso de divorcio de sus padres, es tener un acompañamiento cercano tanto de los papás, maestras e incluso en ocasiones es necesario tener un apoyo externo para que puedan trabajar la expresión de emociones, ya que si no lo tienen será muy difícil que ellas solas puedan identificar cuáles son sus emociones y cómo se van sintiendo. Esto también las lleva a la aceptación de cómo se van sintiendo. Bonnell (2018) menciona que reestructurar una familia le brinda a cada niño una ventana de capacidad de los padres para sortear la transición, se enfrenta a las emociones, aceptan la pérdida y crecen gracias a los cambios.

Cuando se trabaja con las niñas el tema de familia, puede ser a través de un dibujo ya que en esta actividad se proyectan varias cosas en donde se puede detectar si algo está pasando en casa y así poder ayudarla a identificar como se va sintiendo con la situación que vive, de igual manera es importante siempre cotejar con las

pequeñas porqué dibujo tal cosa, para no hacer inferencias que puedan generar alguna confusión o sacar conclusiones precipitadas. En algunos casos la separación puede suponer un alivio, en otras ocasiones va a producir sentimientos contradictorios y ambivalentes, para otros niños es algo temido, otros lo vivirán con culpa o impotencia, pero inevitablemente les afectará y va a conllevar un impacto emocional de especial relevancia (Fernández, 2002).

Todo el acompañamiento que se les pueda dar a las niñas es muy valioso, porque puede haber situaciones muy fuertes que en casa no se permiten tocar o expresar y la niña necesita hacerlo y la única manera de hacerlo es teniendo un acercamiento con ellas y dándoles la seguridad que ellas necesitan para expresarse. Muchas veces, según Fernández (2002), después de la separación, son muchos los padres que sienten la necesidad de negar la existencia del otro. En un intento de borrarlo, no se le nombra, se ignoran acontecimientos relevantes vividos por el hijo durante su estancia con él o ella y las preguntas no existen.

El que las niñas vayan teniendo acompañamiento les ayuda a ir teniendo herramientas necesarias para reconocer esas emociones y poderlas expresar, sin necesidad de decir que están bien por miedo a lo que puedan decir si expresa la emoción adecuada. Sin embargo, como se ha mencionado con anterioridad el apoyo de casa no puede quedar fuera, porque si no se hace un trabajo en conjunto la niña no podrá tener un desarrollo emocional completo. Moreno (1983) menciona que el objetivo de una educación centrada en la persona es favorecer en el alumno un desarrollo integral de su personalidad, es decir, que aprenda a vivir sus emociones y sentimientos.

Cuando las niñas se sienten sobrepasadas de toda esta información llega el momento en que le comentan a alguien esta separación, aunque mamá o papá les hayan pedido que no lo hicieran y es ahí cuando la Institución comienza a trabajar más de cerca con la niña, averiguando que le pasa, como se va sintiendo para poder ayudarla desde esta parte, si en casa no se toca el tema, que lo pueda platicar con alguien en el colegio. Moreno (1983) refiere que cuando en el aprendizaje se toman en cuenta las emociones se da de manera más sencilla.

Cambios en la vida de la niña.

Los aspectos que se van modificando en las niñas es principalmente su autoestima, el sueño se altera, es más sensible, de manera que no rinde bien en la escuela, ya que todo lo anterior va influyendo para que esta área se vea afectada. Los padres separados están siempre contentos de que su hijo se desarrolle bien, y hacen cuanto pueden cada uno por su lado en este sentido (Dolto, 1998).

Los aspectos que se modifican en la vida de una niña tras la separación son principalmente la parte familiar, ya que hay una ruptura, quizá algunos pasan a vivir con los abuelos o simplemente las figuras paternas desaparecen. Incluso entran otras personas ajenas a la familia a cuidar de ellos. También la parte de la estabilidad emocional se ve modificada ya que no tiene ese soporte necesario para encontrarla, se tambalea y no sabe muchas veces como reaccionar. Ruby (2012) hace mención que heredamos los patrones emocionales y las creencias de nuestros ancestros y éstas nos influyen de formas que no notamos.

Cuando una niña pasa por la separación de sus padres la parte que se ve más afectada es la emocional, lo que la lleva a cambiar la manera de relacionarse y el desempeño académico. Cantón (2000) menciona que la familia del infante se modifica, ya no es como la conocía. La mayor parte del tiempo la madre es la que se queda con la custodia de los hijos. Por lo tanto, la relación con ella suele ser estrecha, aunque sentían un cierto rencor por la poca disponibilidad física y emocional que había tenido con ellos durante estos años. Las relaciones con el padre conservaban la emotividad de cuando eran pequeños, independientemente de la frecuencia con la que se habían producido las visitas.

Muchas de las veces los sentimientos que están más presentes en las niñas son la tristeza y el enojo por la situación que están viviendo. Y esto hace que comiencen a cambiar su manera de ser y de actuar. Esto se relaciona con lo que menciona Muñoz-Ortega (2008) estos son aquellos aspectos, situaciones o comportamientos que fortalecen la autoestima del niño, le proporcionan herramientas para elaborar el duelo por la pérdida del padre que desaparece de su entorno y le permiten afrontar la situación conflictiva con el menor compromiso para su salud mental. Es

importante resaltar que los factores protectores no anulan los factores de riesgo, simplemente hacen que su incidencia y consecuencias sean menores en la salud mental de los niños.

Los aspectos que se modifican en las niñas después de pasar por la situación dolorosa de la separación de sus padres, son principalmente el académico, puede ser de dos tipos, o tener muy bajas calificaciones o comenzar a sacar muy buenas notas para no sentir que son un problema, pero esto a su vez les genera ansiedad por ser perfectos. Como menciona Isaza (2010) el divorcio trae muchos cambios, pero hay algo esencial que, con el esfuerzo de todos, permanece a través del tiempo: lo que vive y comparte con sus padres y sus hermanos; con ellos, conversa sobre lo que ha pasado, cómo se siente, sus planes, sus deseos, las cosas que le gustan... Nada de esto tiene que desaparecer, pues aunque ya la familia no esté junta, en ambas casas seguirá compartiendo actividades como comer juntos, conversar, ver películas, ir de vacaciones o hacer deporte.

Y otro de los aspectos que se modifica es el social, la manera en que se relacionan con las personas que los rodea puede cambiar, al volverse groseros, apáticos, contestones, etc. Como menciona Dolto (1998) es comprensible que la separación tenga consecuencias más graves en unos momentos que en otros, puesto que el niño necesita a cada uno de sus dos padres en mayor o menor grado, y los necesita de maneras diversas, según los diferentes estadios de su desarrollo. Así el niño siente las desavenencias de los padres tanto más profundamente cuanto más pequeño es en la época en que se ponen en manifiesto.

Alteraciones en la vida de la niña:

Los aspectos que se pueden afectar son físicos como la forma de vestir, sociales en la manera en que se relacionan con otros, comienzan a utilizar palabras altisonantes llegan a tener un comportamiento no racional, en cuanto a la parte sexual hay auto estimulación e incluso cambios más drásticos como cambiar el rol de la sexualidad. Y es cuando se vuelve en un estilo de vida y así es como se expresan en la sociedad. Esto debido a la falta de modelo que tiene, como menciona

Dilts (1998) la idea de modelo es visualizar algo que no puede ser observado directamente, su objetivo es copiar algún aspecto, en este caso del padre faltante.

Las alteraciones en la vida de los niños son de diferentes tipos, pueden estar las fisiológicas, ya que al no tener alguno de los padres quieren llamar la atención de alguno de ellos, llegan a somatizar las cosas, se enferman constantemente o se lastiman para tener esa atención. Cuando los padres se separan, es habitual que los niños experimenten confusión, dolor e inseguridad, afectándoles muy especialmente los arrebatos de ira, amargura, falta de respeto y hostilidad que se manifiestan en la relación de los padres (Johnston, 2016).

Otra de las alteraciones muy comunes son el área académica y aquí puede ser por dos lados: o sacar muy buenas calificaciones o bajar mucho su rendimiento. Moreno (1983) hace referencia que cuando existe en el estudiante una disociación muy grande entre lo que piensa, siente y hace existe un obstáculo para el aprendizaje.

Toda esta situación hace que las niñas sean inseguras y no quieren expresar lo que van sintiendo. En este proceso uno de los padres podría pedir que se guarde información al otro. Por ejemplo, puede decir “no le cuentes a mamá que vamos de viaje” o “no digas a papá que tengo un amigo nuevo”. Es como si los niños vivieran cuidando un tesoro, con miedo de incumplir el compromiso de no revelarlo. Guardar estos secretos es algo que puede resultar muy complicado, porque no pueden hablar tranquilamente en ambas casas sobre lo que pasa en su vida (Isaza, 2010).

Algunas de los aspectos que se ven alterados es principalmente lo social, ya que, al ser hija de padres separados, en muchas ocasiones las mismas mamás de sus compañeras dejan de invitarlas o se fijan mucho si la recoge la mamá o el papá para saber si la invitan ya que alguno de los progenitores no les cae bien. Eso va haciendo que la niña se sienta aislada o excluida de sus amigas y compañeras, lo que puede llegar a dejar una afectación muy grande en su estado emocional. De acuerdo a Molina (2015) la familia es la institución fundada en el matrimonio de un hombre y una mujer, que se unen de manera permanente para apoyarse mutuamente, engendrar los hijos, educarlos. La unidad se basa en la igual tanto de

hombre como de la mujer, excluyendo toda forma de poligamia aceptada o clandestina. La permanencia significa que los contrayentes se toman en serio de por vida (Molina, 2015).

Apoyo extra para educar en emociones.

Se pueden encontrar diferentes estrategias para ayudar al niño a reconocer y expresar sus emociones, tales como cuentos, juegos, etc.

La educación emocional no depende únicamente de la escuela, todo lo que se pueda trabajar en casa es muy importante ya que es la manera en que los niños van conociendo como expresarse, además en la actualidad hay muchas opciones para trabajar con los niños este tema de las emociones. Como menciona Moreno (1983) es importante que los niños aprendan a aprender de todas las experiencias, que viva un proceso de descubrimiento de habilidades para resolver los problemas que se le van presentando, así como a tener mejores relaciones interpersonales.

Es por ello muy importante encontrar actividades como el arte en las que las pequeñas se puedan expresar, donde puedan hacer ese trabajo emocional que en ocasiones les cuesta trabajo hacerlo de manera verbal. Shapiro (2000) reconoce la importancia de que se les enseñe a expresarse emocionalmente a través de diversas actividades, ellos comenzarán a hacerlo incluso en una conversación normal, los niños se muestran naturalmente interesados por expresar sus opiniones acerca de lo que se habla, buscando oportunidades para expresar su acuerdo o desacuerdo.

Expresión de emociones relacionadas con lo que se vive en el embarazo.

Las situaciones que vive la mamá durante el embarazo, repercuten en el desarrollo del niño, por lo tanto, si la separación fue durante este proceso, emocionalmente el pequeño trae un cúmulo de sentimientos que muchas veces no sabe de dónde vienen o la razón de sentirlos. El niño muy pequeño, necesita, esencialmente, seguridad. Esta seguridad la encuentra al lado de la madre, cualquiera que sea, y

necesita encontrarla cada hora, igual a sí misma, sin desfallecimiento. Gracias a este sentimiento de seguridad el niño puede construirse (Dolto, 1998).

Las conductas que los niños van desarrollando tienen mucho que ver con los recuerdos que les traen ciertas cosas, en el caso del pequeño que tiene ciertas actitudes que parecen no tener nada que ver con él, en realidad tenemos que ver en el fondo, ya que, si tienen que ver, debido a que todo lo que ellos perciben de su alrededor influye en su manera de actuar. Muñoz-Ortega (2008) dice que cuando los niños entienden las causas de la separación ayuda a disminuir el estrés. Ya que los sentimientos de rabia, abandono y miedo están presentes en los niños ante la separación, también crean ideas de una reconciliación; surgen inquietudes o preguntas por la separación; las alteraciones psicosociales como retraso escolar en los niños de padres separados, son ideas que van teniendo los niños ante este suceso.

Sentimientos dolorosos

Durante este proceso el niño puede enfrentarse a diversas emociones, no todas son positivas como: la tristeza, ansiedad, nerviosismo, frustración, etc. E incluso hay niños que pueden llegar a presentar estas emociones en un rasgo mayor como la depresión. Muñoz-Ortega (2008) hace mención que cuando se da esta ruptura familiar propicia en el niño la aparición de una serie de sentimientos y pensamientos que pueden incidir en su vida personal, emocional y social actuando como factores de riesgo o de protección.

La culpa es una de las emociones que se presenta con mayor frecuencia, ya que muchas veces los niños se sienten culpables de la separación, creen que por ellos existe esta ruptura, y muchas veces los papás así le hacen saber al niño cuando el pequeño no tiene nada que ver con esa separación. De igual manera depende mucho de la manera en que se aborde la separación y cómo se les comunique a los hijos. Chávez (2013) hace referencia a que cuando los padres deciden divorciarse es importante que se lo comuniquen a sus hijos de una manera adecuada, ya que la primera reacción que tendrán los niños será creer que fue su culpa. De igual manera es necesario que se les aclare que no perderán a ninguno

de sus padres, sino que vivirán en lugares separados pero que el amor, apoyo y compañía de los dos seguirá estando.

En el momento de la separación muchas veces las pequeñas sienten que es su culpa o siente abandono, esto debido a que alguno de los padres ya no está presente con ella. Esto se relaciona con lo que dice Muñoz-Ortega (2008) cuando un niño vive la separación de sus padres viene consigo la ruptura del vínculo afectivo y por lo tanto se vuelve un hecho que trasciende la infancia. Comienzan los sentimientos de abandono y tristeza y la inestabilidad, son elementos que siempre estarán presentes en las relaciones vinculantes que el sujeto logre establecer en el futuro.

Uno de los sentimientos que las niñas viven al momento de la separación es el miedo de no saber qué pasará, esto también se ve más intensamente en las niñas y niños a los que se les involucra más de lleno en el divorcio, cuando los papás les están haciendo saber todo lo que va pasando e incluso cuando están preguntándoles con quien se quieren quedar o haciéndoles tomar decisiones que por su edad no les corresponde. Bonell (2018) menciona que los niños comienzan a catalogar sus propias experiencias tras emerger de una crisis familiar sobre la que no tienen control alguno, vuelven a encontrar estabilidad y crecen pese a la incertidumbre.

Redes familiares:

El niño necesita encontrar alguien en quien refugiarse, a quien tener de ejemplo y poder tener ese amor que busca, el encontrar esa figura que desaparece en la separación, buscar la confianza que necesita para tener estabilidad emocional, ya que si desaparece por completo esa figura el niño no puede desarrollarse completamente, es por eso que la búsqueda de afecto se traslada a otra persona. Según Chávez (2013), los hijos guardan por un tiempo la fantasía de que sus padres regresen a vivir juntos, cada vez que éstos salen o conversan para hacer acuerdos los niños alimentan la esperanza de una reconciliación, sin embargo, cada que vuelven a la realidad sufren un desengaño.

También en muchas ocasiones los papás no se dan cuenta de los errores que cometen con los hijos, ya que la mayoría de las veces se preocupan más por quedar bien que por saber lo que su hija está pasando. Así como dice Chávez (2013) en muchas ocasiones el divorcio no sólo va hacia la pareja, sino que también se divorcian de los hijos, es decir, dejan de hacerse cargo de ellos, para estos niños el divorcio significa perder a alguno de sus padres.

Depende mucho de que tan cercanos fueran los papás con los niños, ya que si desde antes de la separación había ausencia de alguno de ellos puede que los niños logren sobrellevar de mejor manera el divorcio incluso quizá con menor dolor. Es por eso que las emociones que expresan tras el divorcio principalmente son el enojo, la tristeza o frustración. Chávez (2013) menciona que en muchas ocasiones el divorcio no sólo va hacia la pareja, sino que también se divorcian de los hijos, es decir, dejan de hacerse cargo de ellos, para estos niños el divorcio significa perder a alguno de sus padres.

Cuando viven el proceso de separación muchos de ellos no harán diferencia de cómo se llevan con cada uno de los dos, sin embargo, muchos de ellos buscan quedar bien con los hijos y harán todo lo posible por ser el favorito de ellos, comprándoles cosas y buscando hacer quedar mal al otro progenitor. Cepa (2016) menciona que para los niños el lenguaje es un instrumento importante que formará parte de su vida. A través de él comprende la realidad, se comunican las experiencias, se expresan las emociones e inquietudes. El lenguaje pasa a ser un medio a través del cual se expresa cariño y afecto, permite la aparición de la fantasía, de la imaginación, y es una ayuda poderosa para la resolución de problemas.

Si los papás tienen buena comunicación durante la separación es más sencillo que él o la niña tengan buen desarrollo emocional, ya que en este caso es muy necesario que los niños vean a los padres como ejemplo, por lo tanto, si los papás se pelean el niño tenderá a copiar las conductas de los padres, en cambio si los papás tienen buena relación el niño podrá relacionarse de mejor manera. Como menciona Ruby

(2012) muchos de nuestros patrones y pautas de conducta son un reflejo de como vimos a nuestra familia manejar alguna situación.

Las niñas necesitan tener algo firme por donde caminar para poder tener un desarrollo completo, tanto físico como emocional y no depende de ellas, depende de los adultos que estamos a su alrededor y que somos los que les damos el ejemplo para esa expresión y reconocimiento de emociones. Ruby (2012) refiere que el cambio que queremos no siempre llega tan rápido. También es importante tener en cuenta que las palabras son muy poderosas, lo que se le dice a un niño quedan impresas profundamente (Ruby, 2012).

Después de la separación queda la ausencia de uno de los padres, lo que en ocasiones genera que la niña busque esa figura faltante en otras personas con las que convive más de cerca como: maestras, abuelos, tíos, etc. Muñoz-Ortega (2008) hace referencia a que cada día es más frecuente la separación entre los padres y la ruptura de esta relación en una familia acarrea una serie de consecuencias en los hijos que varían de acuerdo a aspectos tanto personales de los niños y de los padres, como aspectos familiares, económicos y sociales.

Manejo de la información sobre el divorcio

Para que las niñas puedan seguir avanzando en su proceso de trabajo de emociones, es necesario que los papás también trabajen en este aspecto ya que muchas veces entre ellos se comienzan a echar la culpa de lo que está pasando, en lugar de buscar culpables convendría que trabajen en conjunto para superarlo y ayudar a la pequeña a superarlo con ellos, no dejarlos nunca de lado. Ruby (2012) menciona que muchas de las creencias con las que crecimos nos dan soporte y apoyo en nuestra vida, los padres son los primeros en mostrarnos dichas creencias, por lo que, si ellos no saben gestionar sus emociones, muy difícilmente podrán ayudar a los niños.

Como se ha mencionado con anterioridad es necesario que los papás tengan una estabilidad en la crianza de las niñas, ya que si el papá dice una cosa y la mamá otras van generando confusión en las niñas y eso no le ayuda a ir avanzando en el

proceso de reconocimiento de emociones y mucho menos en la expresión de éstas. Milicic (2020) dice que los niños son los que más resiente la crisis de la separación ya que dependen de los adultos para sobrevivir y por lo tanto requieren de la contención emocional y guía apropiada de sus padres para poder tolerar y adaptarse a los cambios derivados de la ruptura de la pareja.

Al pasar por la separación muchos de los progenitores buscan llenar el vacío de los hijos a través de regalos, de actividades que el otro padre no le permite, con tal de hacer quedar mal al otro, sin embargo estas situaciones le afectan más al niño porque por la edad en la que están este tipo de afecto les gusta, y si aparte se le habla mal del progenitor ausente, va creando confusión en el niño y en consecuencia tendrá sentimientos encontrados, que le pueden generar angustia, enojo o tristeza. Esto tiene relación con lo que menciona Bonnell (2018) la separación es una crisis de cambios en la familia, la identidad, los roles y los sueños para el futuro. La pérdida y los cambios también suponen oportunidades para reconstruir, fortalecer, renovar y recrear. De igual manera la separación también puede poner en marcha una avalancha de limitaciones y negatividad.

Una de las situaciones que se puede presentar al momento de pasar por este suceso es que las niñas oculten lo que está pasando en casa, ya sea porque alguno de los padres se los pide o porque tiene miedo de que al enterarse dejen de quererla. Milicic (2020) hace referencia a que después de la separación los hijos enfrentan una convivencia familiar que muchas veces incluye habitar en dos hogares distintos, con reglas y rutinas diferentes a las que tenían cuando sus padres estaban juntos. Esto les va generando a los niños mucha incertidumbre con la que tienen que aprender a lidiar, así como un estrés constante.

Conclusiones

El tema de emociones en ocasiones sigue siendo muy olvidado, ya que como adultos nos cuesta trabajo reconocerlas y expresarlas, entonces es lo que les vamos transmitiendo a los niños.

Tiene mucha importancia en nuestras vidas y que al dejar de lado no estamos dándosela y por lo tanto pensamos que con que expresemos algunas emociones es más que suficiente, no nos gusta sentirnos vulnerables, por esa razón la gestión de emociones la dejamos de lado e incluso por el ajetreo de la vida diaria “olvidamos” detenernos a reconocer lo que sentimos.

Cuando pasamos por alguna situación de gran importancia en nuestras vidas la sobrellevamos como nos han enseñado a hacerlo y quizá eso implica el no expresar o reprimir lo que vamos sintiendo. Todo depende de la educación emocional que nos dieron o que se nos enseña en casa.

Queremos que nuestros niños no sufran, nos queremos ver fuertes para ellos, pero no nos damos cuenta que, al querer demostrar esa fortaleza, estamos dejando de lado el desarrollo emocional, no pensamos en que somos ejemplo para ellos.

Esto no debería de pasar, se debería de dejar que los niños vayan desde pequeños, expresando lo que sienten y como se sienten ante diversas situaciones, si les decimos que no pasa nada o que todo está bien, poco a poco el pequeño reprime esas emociones porque “todo está bien”, con esas frases le quitamos la importancia a la expresión y reconocimiento de éstas.

En mi experiencia, si yo hubiera tenido un acompañamiento cercano, hubiera aprendido a reconocer mis emociones, y expresarlas de la manera más adecuada y por consecuente no hubiera guardado ese cúmulo de emociones que ahora me doy cuenta, en ocasiones me detuvieron para seguir algunos caminos importantes para mi vida.

Cuando elegí el tema no había relacionado que sí tenía algo que ver con mi historia personal, ya que yo perdí a mi mamá a los 14 años, sin embargo, yo veía de manera diferente la pérdida por fallecimiento que pérdida por divorcio. Después de estar analizando, en realidad van ligados, ya que se vive un duelo, y así como yo pasé el duelo de la muerte de mi mamá, las niñas lo viven al perder a uno de sus padres, ya que muchas veces también desaparece por completo de sus vidas.

Otro de los aprendizajes que tuve, fue a detenerme más a escuchar a las niñas, aunque ya lo hacía en ocasiones, la rutina o las prisas de continuar con los temas académicos hacía que dejara de lado la parte afectiva de las pequeñas, pero ahora me fijo más en su lenguaje no verbal, incluso en mi lenguaje no verbal, para darme cuenta lo que yo también les voy transmitiendo.

El darme cuenta como las experiencias nos van forjando y vamos moldeándonos ante las situaciones que vivimos es algo que también durante el transcurso de esta maestría he logrado entender y entonces pude llevarlo a mi trabajo, para darme cuenta que muchas veces cuando una niña se comporta de alguna manera es porque probablemente trae algo interno que le está generando algún conflicto y que al no saber cómo expresarlo reacciona de diferentes maneras, muchas veces por querer llamar la atención de las personas que están cerca de ella.

Al realizar este trabajo me pude dar cuenta de todo lo que conlleva un divorcio, como lo que los padres van haciendo o dejando de hacer afecta el desarrollo de los niños y éstos acaban muchas veces en un conflicto que no les corresponde, e incluso tienen que “madurar” antes para poder afrontar la situación.

Al enfrentarme a la contingencia por el COVID-19 tuve que detener mi taller, por lo tanto, eso me dificultó para cumplir el objetivo ya que no pude continuar el trabajo con las niñas. El taller estaba pensado para llevarse a cabo con niñas de 6 a 12 años de una escuela privada. Sin embargo, al comenzar con la contingencia, se vio en la necesidad de detener el taller ya que sería muy difícil continuarlo por las siguientes razones:

- Las niñas pasan mucho tiempo frente a la computadora debido a los trabajos y tareas que se les deja por parte de la institución.
- Muchas de ellas necesitan apoyo de algún adulto para entrar a la computadora y estar en video llamada.
- La confidencialidad se vería afectada ya que estaría presente algún padre de familia por lo que no darían respuestas tan profundas, ya que una de las cosas que les dio seguridad a las niñas es que los papás no se iban a enterar de lo que se decía en el taller, por lo tanto, su seguridad se vería afectada.

De acuerdo a los diferentes autores revisados en el marco teórico del TOG es importante que los niños se sientan seguros para poder hablar de sus sentimientos, y si una de las razones por las que no quieren expresarse en casa es por no hacer sentir mal a mamá o papá, estaría siendo incongruente con lo que ellas han comentado.

Muchas veces las niñas tienen, así como los adultos, sus mecanismos de defensa, que muchas veces son difíciles de quitar, por lo tanto, como menciona el Desarrollo Humano es importante generar ese clima de confianza para que la persona se vaya abriendo a nosotros, es por eso que considero pertinente no llevar a cabo el taller de manera virtual, para no romper ese clima de confianza que ya se había creado.

Por lo tanto, el objetivo de este trabajo no se pudo cumplir del todo, ya que la información se obtuvo a través de entrevistas a profesionales, las cuáles me ayudaron a ir relacionando teoría con lo que ellas me decían e incluso a relacionar situaciones que me ha tocado vivir con las niñas y con la información que me iban proporcionando.

Sin embargo, al obtener la información de las entrevistas pude confirmar que las niñas que viven un proceso de divorcio pasan por diferentes emociones que muchas veces no saben reconocer y que eso va mermando su desempeño en el ámbito social, académico y familiar.

Y es aquí donde puedo dar respuesta a la pregunta inicial **¿De qué manera incide el divorcio en la afectividad de las niñas de una primaria privada y religiosa?**

El divorcio de sus padres llega a ser muchas veces un peso para las pequeñas, ya que depende mucho de cómo lo manejen en casa y es así como incide en su afectividad, comienzan a sentir demasiadas cosas, y no saben cómo afrontarlas, no se les proporcionan las herramientas necesarias para ello, no siempre es así, hay niñas que comienzan a trabajar con esta parte, pero sólo con apoyo externo. Su afectividad siempre se verá alterada ya que se modifican cosas en su vida, lo que ellas conocían como familia deja de estar presente.

Creo que si el taller se hubiera podido llevar a cabo pudiera haber sido muy enriquecedor porque podría detectar en las niñas esas emociones que más tienen a flor de piel al momento de vivir este suceso.

Muchas veces el tema del divorcio sigue siendo un “tema tabú” por lo que considero que también es algo que se debe trabajar para poder dar pie a que las personas, en especial las niñas, comiencen a expresar sus emociones respecto a este tema, ya que muchas veces se las guardan por el miedo al qué dirán.

Otra de las cosas con las que me tuve que enfrentar es que no hay mucha teoría relacionada con las emociones de los niños y el divorcio de sus padres, por lo tanto, fue buscar por muchos lados, estudios y literatura, sin embargo, la mayoría de lo que encontré eran los dos temas por separado, por lo que considero que es un tema que todavía tiene mucho por donde trabajar para así poder ir enriqueciéndolo ya que en la actualidad cada vez hay mayor cantidad de divorcios.

Considero que este tema abona al campo del Desarrollo Humano, no por el simple hecho de hablar de emociones, sino que también por el hecho de trabajar con niñas pequeñas, ayudarlas desde edades tempranas a ir reconociendo y gestionando sus emociones, para que tengan un desarrollo más óptimo.

Creo que el comenzar este camino de la gestión de emociones desde edades tempranas favorece mucho a las niñas, cuando ellas comienzan a expresarlas y a reconocerlas, se va notando un pequeño cambio, sin embargo, como se menciona en el apartado de resultados, si nosotros como adultos no vamos favoreciendo ese

desarrollo emocional, muchas veces las niñas se pueden quedar “atoradas” en esas emociones.

Cuando dejamos de lado la educación emocional, nos vamos afectando, y si al ser adultos se nos dificulta la expresión de emociones por todo lo que la sociedad nos ha ido enseñando, lamentablemente a los niños los educamos de la misma manera y entonces es cuando ellos se encuentran contrariados y se van adaptando a lo que ven que los demás van haciendo, incluso cuando se les sobreprotege para que no sean lastimados, vamos creando en ellos un caparazón para protegerlos, para que no se vayan sintiendo vulnerables y mucho menos atacados, ya que ese es uno de las principales preocupaciones que tenemos los adultos ¿cómo vamos a dejar que la niña o el niño exprese eso sí puede salir herido o se pueden burlar de él?

Ayudar y orientar a un niño o niña para que vaya haciendo este trabajo de gestionar sus emociones es algo que deberíamos hacer más seguido, darles seguimiento a los pequeños, para que sigan haciéndolo, sin miedos, sin ocultarse y sin prejuicios.

Por lo tanto, si tratamos al niño herido desde pequeño, entonces habría menos adultos heridos y seríamos capaces de tocar nuestras emociones con mayor facilidad, considero que no es necesario esperar a que la herida se haga más profunda, sino que se maneje desde el principio.

Considero que en este tema todavía hay mucho que seguir trabajando, creo que será muy enriquecedor, no sólo por ayudar a los niños y niñas, ya que en cuanto a Desarrollo Humano no hay mucho relacionado con niños, la mayoría de los trabajos son referentes a adultos, es por eso que este campo es muy amplio todavía para trabajar, ya que como he mencionado en este apartado con anterioridad que las niñas realicen una correcta gestión de emociones ayudará a su desarrollo personal y entonces será más óptimo y completo.

Todo esto no sólo ayudaría a los niños y niñas, sino que también a los adultos para hacer un trabajo de reconocimiento y gestión de emociones.

Referencias

- Aguaded, M. C. (2017). Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en educación infantil: aplicación del modelo Mayer y Salovey. *Dialnet*(30), 175-190.
- Aparicio, S. (2016). *El arte de gestionar tus emociones. Inteligencia emocional para el siglo XXI aplicada a la vida diaria*. Madrid: Mestas Ediciones.
- Arredondo, J.P. (2014). *Separación y divorcio. Como no afectar a tus hijos*. Ciudad de México: Penguin Random.
- Arriaga, M. (2015). El diagnóstico educativo, una importante herramienta para elevar la calidad de la educación en manos de los docentes. *Atenas*, 3(31), 63-74.
- Berger, F. (2016). *Padres e hijos ante el divorcio. Orientación para hacer menos doloroso el proceso*. Montevideo: Planeta.
- Bolívar, P. (2015). Los niños ante la ruptura parental. Granada, España. En http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/46215/BolivarMartin_TFGFamilia.pdf;jsessionid=71C24E96721BCBE853580A328F7B7B8B?sequence=1
- Bonnell, K. (2018). *Padres separados. Cómo criar a los hijos en la separación y el divorcio*. México: Océano.
- Borbolla, J. (2013). *Sin dañar a terceros*. México: Producciones educación ampliada.
- Cantón, J. (2000). *Conflictos matrimoniales, divorcio y desarrollo de los hijos*. Madrid: Psicología Pirámide.
- Cantón, J. (2002). Las consecuencias del divorcio en los hijos. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense.*, 47-66.
- Cepa, A. (2016). Desarrollo emocional: evaluación de las competencias emocionales de la infancia. *INFAD, revista de psicología*, 75-81.
- Chávez, M.A. (2013). *Mamá, te quiero; papá, te quiero*. México: Grijalbo.
- Colmenares, A. M. (mayo-agosto de 2008). La investigación acción. Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socioeducativas. *Laurus. Revista de Educación*, 96-114.

- Corbera, E. (2018). *Emociones para la vida. El camino hacia tu bienestar*. Barcelona: Grijalbo.
- Cortés, M. E. C., & León, M. I. (2005). Generalidades sobre Metodología de la Investigación. Universidad Autónoma del Carmen. http://www.ucipfg.com/Repositorio/MIA/MIA-12/Doc/metodologia_investigacion.pdf
- Dolto, F. (1998). *El niño y la familia. Desarrollo emocional y entorno familiar*. Barcelona: Paidós.
- Fernández, E. (2005). *El niño ante el divorcio*. Murcia: Pirámide.
- Filliozat, I. (1997). El corazón tiene sus razones. España: Ediciones Urano
- Fontaine, I. (2000). Experiencia emocional factor determinante en el desarrollo cerebral del niño/a pequeño/a. *Estudios Pedagógicos*, 119-126.
- Gómez-Ortiz, O. (Diciembre de 2017). Conflictividad parental, divorcio y ansiedad infantil. *Pensamiento psicológico*, 15(2). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612017000200006&lang=es
- Gutiérrez, M. C. (2012). El desarrollo humano y las interacciones humanas en la intervención en Trabajo Social. *Hojas y Hablas*(9), 112-120.
- Henao, G. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud.*, 785-802. En: <https://www.redalyc.org/pdf/773/77315614009.pdf>
- Hernández, R. M. (2014). La investigación cualitativa a través de entrevistas: su análisis mediante la teoría fundamentada. *Cuestiones pedagógicas*, 187-210.
- INEGI. (17 de abril de 2019). *Instituto Nacional de Estadística y Geografía*. Obtenido de INEGI: <https://www.inegi.org.mx/temas/nupcialidad/>
- Isaza, G. (2010). *Algo pasa en casa, el divorcio de mis padres*. Barcelona: Ediciones B.
- Johnston, J. R. (2016). *Cuentos para enseñar a tus hijos a entender el divorcio*. Madrid: Zenith.
- Larios, R y Macías, A. (2010). *Corazón de piedra... ¿Yo?* Guadalajara, Jalisco: Amate editorial.


- Le Breton, D. (2012). Por una antropología de las emociones. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 10(4), 69-79.
- López, É. (diciembre de 2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Lozano González, L., & Lozano Fernández, L. M. (2017). Los trastornos internalizantes: un reto para padres y docentes. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (372), 56-63.
<https://doi.org/10.14422/pym.i372.y2017.009>
- Mariezkurrena, D. (s.f.). La historia oral como método de investigación histórica. *Gerónimo de Uztariz*(23/24), 227-233.
- Mederos, C. S. (2007). Consecuencias del divorcio-separación en niños de edad escolar y actitudes asumidas por los padres. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 296-309.
- Milicic, N. (2020). *Nos separamos, ¿y los niños?*. Santiago de Chile: Planeta.
- Mojica, N. C. (27 de junio de 2015). *Divorciados la nueva revolución del Papa Francisco*. Obtenido de Iglesia Católica: Divorciados la nueva revolución del Papa Francisco.: <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16014995>
- Molina, M. A. (4 de octubre de 2015). *Matrimonio y familia*. Prensa Libre. Obtenido de Prensa Libre. Periódico de Guatemala.: <https://www.prensalibre.com/opinion/matrimonio-y-familia/>
- Moore, J. (2004). *Cuando mis padres dejaron de ser amigos*. Barcelona: Edebé.
- Moreno, E. (2000). Los registros anecdóticos para la observación del sexismo de los centros escolares. En F. d. Educación, *Las organizaciones educativas en la sociedad Neoliberal* (págs. 1367-1372). Huelva, España.
- Muñoz, A. (2005). Factores relacionado con la adaptación emocional después del divorcio. *INFAD, revista de Psicología.*, 349-360.
- Muñoz, M. (2012). Una Hipótesis Humanista sobre la Emoción. Cuadernos de difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano. Cuaderno 6. 33pp. Recuperado de <https://studylib.es/doc/5325003/pdf-2mb--instituto-nacional-de-investigac%C3%83-en-desarrol...>

- Muñoz-Ortega, M. L. (Mayo-Agosto de 2008). Pensamientos y sentimientos reportados por los niños ante la separación de sus padres. *Universitas Psychologica*, 7(2). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672008000200004&lang=es
- Núñez, C. S. (2017). Consecuencias del divorcio-separación en niños de edad escolar y actitudes asumidas por los padres. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 296-309.
- Núñez, M. (26 de abril de 2018). *¿Cuál es la posición de la Iglesia ante el divorcio?* Obtenido de <http://integridadysabiduria.org/cual-es-la-posicion-de-la-iglesia-en-cuanto-al-divorcio/>
- Peniche, L.M. (2015). *Entender las emociones. Una guía para criar hijos sanos y seguros*. Ciudad de México: Grijalbo.
- Poussin, G. (2011). *Los hijos del divorcio*. Ciudad de México: Trillas.
- Ramírez, K. (2017). *El registro anecdótico en la evaluación formativa oral del idioma Inglés*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador.
- Rodríguez, R. (2011). La estructura temporal de la intervención en el Trabajo Social. Un enfoque desde la fenomenología de Alfred Schutz. *Tabula Rasa*, (14). [fecha de Consulta 13 de Octubre de 2019]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=396/39622094013>
- Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Rogers, C. (2012) "El proceso de convertirse en persona". Barcelona. Paidós.
- Sánchez, J.M. (2011). *Un recurso de integración social para niños/as, adolescentes y familias en situación de riesgo: los centros de día de atención a menores*. (Tesis doctoral). Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada, España.
- Sanz, R. (2011) La relación de los abuelos-nietos-escuela: una excusa o una necesidad. *XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación*. Disponible en: <http://www.cite2011.com/Comunicaciones/Familias/142.pdf> [30 de abril de 2019]

- Schutz, W (2001) Todos somos uno. La lectura de los encuentros. Buenos Aires: Amorrourtu Cap. 2.
- Serrano, J.A. (2006). Impacto psicológico del divorcio sobre los niños [en línea]. *Revista de Psicología*, 2 (3). Disponible <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/impacto-psicologico-divorcio-ninos-serrano.pdf> [24 de marzo de 2019]
- Shapiro, L. (2000). El poder de las emociones. En L. Shapiro, *La inteligencia emocional de los niños*. (págs. 243-277). Ciudad de México: Ediciones B.
- Soto, L. (s.f.). La técnica del registro anecdótico. En L. Soto, *La observación del educando* (págs. 1-11). En https://cursos.clavijero.edu.mx/cursos/educacion_continua/ec/recursos/regis-tro-anecdótico.pdf
- Stapert, M. & Verliefde, E. (2011) *Focusing con niños. El arte de comunicarse con los niños y adolescentes en el colegio y en casa*. Madrid: Desclée de Brouwer.
- Tamez-Valdez, B. M. (9 de mayo de 2016). El divorcio, indicador de transformación social y familiar con impacto diferencial entre los sexos: estudio realizado en Nuevo León. Nuevo León, Monterrey, México. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v22n90/2448-7147-pp-22-90-00229.pdf> [1 de mayo de 2019]
- UNAM. (s.f.). *Capítulo quinto. El divorcio-UNAM*. Obtenido de <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/7/3270/7.pdf>
- Valdés, Á. A. (2011). Efectos del divorcio de los padres en el desempeño académico y la conducta de los niños. *Enseñaza e investigación en psicología*, 295-309. En: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29222521006>
- Vallejo, R. (2004). Separación o divorcio: Transtornos psicológicos en los padres y los hijos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000400006&lang=es

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado


 DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD
 Maestría en Desarrollo Humano
Ped. Héctor Sor Mesa y Gómez Merino 8085, Tiquipaque, Iquitos, Perú. CP: 07030, Teléfono: +51 (0) 9693 3434

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Actividad: Taller
 Asignatura:
 Profesor encargado:
 Alumna:

Al aceptar mi participación en la actividad referida he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré retirarme de la actividad en el momento que yo lo ~~deseara~~ deseara consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad y sólo para fines académicos.
3. Que las sesiones donde participe serán video y audio-grabadas con fines académicos de supervisión e investigación por parte de los profesores de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación y Salud.
4. Que las sesiones serán conducidas por _____ alumna avanzada de la maestría en Desarrollo ~~Humano~~ Humano la supervisión de la profesora.
5. Que serán un total de 7 sesiones con una duración de 3 horas los días y en el horario que se acuerden, en un lugar adecuado para la actividad.
6. Que en caso de requerir o solicitar una atención posterior será canalizado por la profesora encargada a un servicio adecuado a mis necesidades.
7. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con la profesora de la asignatura, Mira, al teléfono, o al correo electrónico

 Nombre completo y firma

 Lugar y fecha

Anexo 2. Propuesta de las sesiones del taller.

SESIONES	TALLER	RECURSOS
#1 ¿Quién forma mi familia?	Encuadre: presentar el trabajo a realizar. Propiciar ambiente de confianza. Inicio: Presentar el propósito de la sesión y establecer acuerdos (20 minutos) Desarrollo: Realizar dibujo de la familia (25 minutos) Preguntas relacionadas con el dibujo (10 minutos) Cierre: Reflexión (5 min)	Hojas para el dibujo Colores Preguntas
#2 ¿A quién me parezco?	Inicio: Presentar el propósito de la sesión (10 minutos) Relajación para contactar con ellas mismas y así poder	Hojas para el dibujo Colores Preguntas

	<p>identificar las características (10 min)</p> <p>Desarrollo: Realizar escrito de las características (25 minutos)</p> <p>Reflexión sobre las características (5 minutos)</p> <p>Cierre: Reflexión ¿Cómo te quedas al darte cuenta de esto? (10 min)</p>	
<p>#3 ¿Qué extraño?</p>	<p>Inicio: Presentar el propósito de la sesión (10 min)</p> <p>Reflexionar sobre las actividades que hacía con toda la familia (10 min)</p> <p>Desarrollo: Realizar un collage de lo que me gustaba hacer con mi familia (15 minutos)</p> <p>Preguntas relacionadas con el dibujo (10 minutos)</p> <p>Cierre: Expresa cómo se siente al descubrir esto (15 min)</p>	<p>Revistas Pritt hojas Preguntas</p>
<p>#4 Hablar es bueno</p>	<p>Inicio: Presentar el propósito de la sesión (10 min)</p> <p>Reflexione que le gusta de mamá y de papá y qué no le gusta de cada uno (10 min)</p> <p>Desarrollo: Escriba las cosas que le gustan de mamá y de papá y lo que no le gusta (20 minutos)</p> <p>Preguntas relacionadas con el escrito (10 minutos)</p> <p>Cierre: Reflexión (10 min)</p>	<p>Hojas para escribir Lápiz o pluma Preguntas</p>
<p>#5 Descubro mis emociones</p>	<p>Inicio: Presentar el propósito de la sesión (10 min)</p> <p>Presentación de pequeños pedazos de la película intensamente (15 min)</p> <p>Desarrollo: Realizar dibujo de ubicación de sus emociones, utilizando los colores (rojo: enojo, amarillo: alegría, azul: tristeza, morado: miedo) En donde tendrán que colorear en que parte del cuerpo identifican cada</p>	<p>Dibujo de una niña Video colores Preguntas</p>

	<p>uno de los sentimientos. (20 minutos)</p> <p>Preguntas relacionadas con el dibujo (10 minutos)</p> <p>Cierre: Reflexión (5 min)</p>	
<p>#6</p> <p>Me siento triste cuando...</p>	<p>Inicio: Presentar el propósito de la sesión (10 min)</p> <p>Reflexione sobre las cosas o acciones que la ponen triste (10 min)</p> <p>Desarrollo: Escriba que cosas la ponen triste (20 minutos)</p> <p>Escriba como se va esa tristeza, que cosas identifica que la hagan sentir mejor (10 minutos)</p> <p>Cierre: Reflexión (10 min)</p>	<p>Hojas para el escrito</p> <p>Lápiz o pluma</p> <p>Preguntas</p>
<p>#7</p> <p>Siento miedo cuando...</p>	<p>Inicio: Presentar el propósito de la sesión (10 min)</p> <p>Reflexione e identifique sobre las cosas o acciones que le da miedo (10 min)</p> <p>Desarrollo: Dibuje que cosas la hacen sentir miedo (20 minutos)</p> <p>Escriba que cosas hace para que ese miedo desaparezca, que cosas identifica que la hagan sentir mejor (10 minutos)</p> <p>Cierre: Reflexión (10 min)</p>	<p>Hojas para el escrito</p> <p>Lápiz o pluma</p> <p>Preguntas</p>
<p>#8</p> <p>Siento enojo cuando...</p>	<p>Inicio: Presentar el propósito de la sesión (10 min)</p> <p>Reflexione sobre las cosas o acciones que la ponen enojada (10 min)</p> <p>Desarrollo: Escriba una historia donde ella sea el personaje principal y se enfrente a esas cosas que la enojada, así como haría la protagonista para quitar ese enojo (30 minutos)</p> <p>Cierre: Reflexión (10 min)</p>	<p>Hojas para el escrito</p> <p>Lápiz o pluma</p> <p>Preguntas</p>
<p>#9</p> <p>Me siento alegre cuando...</p>	<p>Inicio: Presentar el propósito de la sesión (10 min)</p> <p>Reflexione sobre las cosas o acciones que la ponen alegre (10 min)</p>	<p>Hojas para el escrito</p> <p>Lápiz o pluma</p> <p>Preguntas</p>

	<p>Desarrollo: Escriba que cosas la ponen alegre (20 minutos) Reflexione sobre como mantiene la alegría, que cosas le gustaría hacer más seguido para continuar con este sentimiento (10 min) Cierre: Reflexión (10 min)</p>	
<p>#10 ¿Cómo expreso mis emociones?</p>	<p>Inicio: Presentar el propósito de la sesión (10 min) Reconocer que el sentir emociones está bien, que la manera en que las expreso es importante (10 min) Desarrollo: Escriba como expresa las siguientes emociones: enojo, tristeza, alegría, miedo (15 minutos) Preguntas relacionadas con el escrito (10 minutos) Cierre: Reflexión (15 min)</p>	<p>Hojas para el escrito Lápiz o pluma Preguntas</p>

Anexo 3 Entrevista a Profesionales.

PREGUNTAS PARA ENTREVISTA

1. ¿De qué manera crees que a los niños les puede afectar que sus padres se separen?
2. Menciona las emociones que viven los niños cuando sus padres se divorcian.
3. Qué dificultades enfrentan los niños con sus emociones.
4. ¿Qué emociones son las que ocultan tras otra?
5. ¿Cuáles son los motivos de que se presente esto?
6. ¿Cómo crees que puedan los niños reconocer sus emociones?
7. ¿Cómo pueden expresarlas de manera adecuada?
8. ¿Qué pasa cuando no expresan correctamente sus emociones?
9. ¿Qué aspectos de su vida se ven modificados tras no saber expresar sus emociones?
10. ¿Qué aspectos de su vida se ven alterados tras no saber expresar sus emociones?

Anexo 4 Ejemplo de tabla de resultados con categorías.

Parte de la entrevista	Lo que yo interpreto	Lo que relaciono con la teoría	Categoría
<p>A: entonces empezamos con las preguntas. ¿De qué manera crees que a los niños les pueda afectar que sus padres se separen?</p> <p>ECE: mira, eso depende mucho de la personalidad de cada uno de los niños, hay niños que se encuentran más aprensivos, hay niños que se encuentran más allegados a la figura materna y hay otros que son más allegados a la figura paterna, depende mucho</p>	<p>Hay niños que son más aprensivos lo que hace que cuando los papás se separen sientan muchas emociones que son generadas por este suceso. Depende mucho también de como se les exprese a los niños el divorcio para que lo vayan comprendiendo. Porque lo que va viviendo el pequeño es un duelo, una pérdida de</p>	<p>De igual manera las experiencias emocionales se van configurando de acuerdo a la perspectiva para evaluar la situación a la que se encuentra expuesto (Henao, 2009). Conforme los niños se enfrenten a diversas situaciones tendrán mayor capacidad de entender las reacciones y comprender el porqué de las mismas, en primera instancia en relación consigo mismos y posteriormente con relación a los</p>	<p>Experiencia emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dificultad de expresión y reconocimiento de emociones

<p>de la cercanía que tienen con cada uno de ellos y el rol que juegan los papás con cada uno de ellos, que quiere decir esto, que si los niños están acostumbrados a una convivencia constante con los papás implica que el dejar de convivir con uno de ellos, sea el caso que se queden con papá o con mamá, llega a ser un duelo o un desprendimiento o demasiado fuerte para ellos, que en ocasiones puede llegar a implicar el hacerse del baño en la cama, empezar a</p>	<p>alguno de los dos padres. También depende mucho de que tan cercanos fueran los papás con los niños, ya que si desde antes de la separación había ausencia de alguno de ellos puede que los niños logren sobrellevar de mejor manera el divorcio incluso quizá con menor dolor. Las emociones que expresan tras el divorcio principalmente son el enojo, la tristeza o frustración.</p>	<p>demás (Henao, 2009). Para los niños el lenguaje es un instrumento importante que formará parte de su vida. A través de él comprende la realidad, se comunican las experiencias, se expresan las emociones e inquietudes. El lenguaje pasa a ser un medio a través del cual se expresa cariño y afecto, permite la aparición de la fantasía, de la imaginación, y es una ayuda poderosa para la resolución de problemas (Cepa, 2016). Cada día es más frecuente la separación entre los padres y la</p>	
--	---	---	--

<p>rechinar los dientes, tener terrores nocturnos, su agresividad puede llegar a detonarse con las otras personas incluso con su misma figura paterna, ya sea con la que se queda por haberse alejado de mamá o de papá como un resentimiento o enojo porque ellos no logran comprender lo que está sucediendo o pueden llegar a ser extremadamente sensibles por la ausencia de alguna figura paterna o materna en su vida, en el caso</p>		<p>ruptura de esta relación en una familia acarrea una serie de consecuencias en los hijos que varían de acuerdo a aspectos tanto personales de los niños y de los padres, como aspectos familiares, económicos y sociales (Muñoz-Ortega, 2008). En muchas ocasiones el divorcio no sólo va hacia la pareja, sino que también se divorcian de los hijos, es decir, dejan de hacerse cargo de ellos, para estos niños el divorcio significa perder a alguno de sus padres (Chávez, 2013).</p>	
---	--	--	--

<p>de que los niños tienen una ausencia cotidiana porque papá y mamá trabajan y pasan mucho tiempo con sus hermanos grandes o con la persona que les ayuda en la casa para ellos entonces es más fácil, no quiere decir que no exista, existe pero con un tamaño diferente, con un tamaño mínimo o reducido, que quiere decir esto que si mi figura paterna no lo estoy viendo en ellos pues entonces me siento triste, pero no forzosamente porque mis</p>		<p>Los niños son los que más resiente la crisis de la separación ya que dependen de los adultos para sobrevivir y por lo tanto requieren de la contención emocional y guía apropiada de sus padres para poder tolerar y adaptarse a los cambios derivados de la ruptura de la pareja (Milicic, 2020).</p> <p>La separación es una crisis de cambios en la familia, la identidad, los roles y los sueños para el futuro. La pérdida y los cambios también suponen oportunidades para reconstruir, fortalecer, renovar y recrear. De igual manera la</p>	
---	--	--	--

<p>papás se están separando, sino porque es un suceso fuera de lo normal y no lo estoy viendo como un desprendimiento como tal, entonces varía mucho el rol que tengan los padres en cada uno de ellos, si nosotros nos enfocamos en una familia, en un núcleo familiar en donde los niños están en convivencia con los papás bueno pues alguna de las formas, como ya te mencionaba que se pueden ver afectados los niños, son... y las voy a ir enumerando</p>		<p>separación también puede poner en marcha una avalancha de limitaciones y negatividad (Bonnell, 2018). Después de la separación los hijos enfrentan una convivencia familiar que muchas veces incluye habitar en dos hogares distintos, con reglas y rutinas diferentes a las que tenían cuando sus padres estaban juntos. Esto les va generando a los niños mucha incertidumbre con la que tienen que aprender a lidiar, así como un estrés constante (Milicic, 2020). Para un niño sus padres representan las columnas que</p>	
---	--	--	--

<p>como de mayor intensidad o mayor frecuencia en diferentes casos de niños: puede ser frustración, enojo, hipersensibilidad (tristeza), puede detonar también retroceso de desarrollo, específicamente en control de esfínteres o chuparse el dedo como si estuvieran utilizando un chupón o como si los estuvieran amamantando y también puede llegar a haber el aislamiento, esos son como los más frecuentes que se pueden detonar.</p>		<p>sostienen su seguridad y le dan soporte a su vida. Para lograrlo, es fundamental poseer la firmeza de los dos pilares; pero si uno de ellos llega a faltar el hijo lo asimila como una gran pérdida (Arredondo, 2014). Bonnell (2018) menciona que reestructurar una familia le brinda a cada niño una ventana de capacidad de los padres para sortear la transición, se enfrenta a las emociones, aceptan la pérdida y crecen gracias a los cambios. Según Chávez (2013), los hijos guardan por un tiempo la fantasía de que sus padres</p>	
---	--	---	--

		regresen a vivir juntos, cada vez que éstos salen o conversan para hacer acuerdos los niños alimentan la esperanza de una reconciliación, sin embargo cada que vuelven a la realidad sufren un desengaño.	
A: ahora yo entiendo por lo que me dices ahorita que cada niño tiene su manera de afrontar esta situación y cada niño lo maneja de diferente manera. ¿Cuáles son las emociones que principalmente muestran los niños al vivir una separación o un divorcio de papás?	Las emociones pueden ser positivas o negativas. Las positivas son las que nos ayudan a seguir adelante, son impulsos. Y por el contrario las negativas nos detienen en cuanto al desarrollo, es por eso que las emociones que comienzan a sentir tras el divorcio de sus	Las emociones están presentes en nuestras vidas desde que nacemos y juegan un papel relevante en la construcción de nuestra personalidad. Las emociones intervienen en todo lo que hacemos, además de ser la principal fuente de las decisiones que tomamos diariamente (López, 2005).	<p>Sentimientos dolorosos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Culpa de la separación. <p>Experiencia emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dificultad de expresión y reconocimiento de emociones <p>Experiencia emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer emociones positivas y negativas. - Validación

<p>ECE: Iría mucho relacionado a lo que te acabo de comentar hace rato, tiene mucho que ver con la cuestión... podemos dividir las emociones, aunque no sería lo más óptimo como positivas y negativas, las positivas son aquellas que me impulsan a seguir adelante, que me mueve, que me hace crecer que me hace como un paso grande a seguir aventándome a la vida, que bueno cuáles son: la alegría, el entusiasmo, el optimismo, todas esas emociones las podríamos categorizar como</p>	<p>padres principalmente son las negativas como la tristeza y el enojo y más cuando se sienten abandonados o dejados de lado por parte de sus padres y al pasar esto los niños comienzan a sentir culpa, ya que creen que por culpa de ellos fue la separación de sus padres y después de la culpa viene también el miedo de no saber que viene después.</p>	<p>La emoción no tiene la claridad de una fuente de agua, con frecuencia es una mezcla difícil de comprender, cuya intensidad no deja de cambiar y de traducirse más o menos fielmente en la actitud de la persona (LeBreton, 2012)</p> <p>Las emociones tienen una función de vital importancia en nuestra adaptación al medio y en el funcionamiento mental. Aprender a usarlas y metabolizarlas es un requisito fundamental en el camino hacia la salud mental (Peniche, 2015). Lo mismo menciona Aparicio (2016) sobre las</p>	
---	--	--	--

<p>positivas, las emociones negativas podríamos decir que son aquellas emociones que nos hacen que nos retraigamos o que hagamos una pausa en nuestro desarrollo, a lo mejor momentáneo, puede ser largo o corto el periodo en el que están los niños, pero puede ser esta parte que es: el enojo, la tristeza, la frustración, esas las podemos dividir como las emociones negativas, una vez que nosotros identificamos cuáles son las emociones, las</p>		<p>emociones, tienen una función de adaptación al entorno y favorecen la autodefensa y la supervivencia. Sentimientos, pensamientos y emociones, todo ello conforma una unidad de acción. Sin ellos es imposible actuar o relacionarse. La emoción es consustancial a la experiencia, y esta, en el ser humano, viene determinada por la percepción (Corbera, 2018). De acuerdo con Larios (2010) uno de los sentimientos que sabemos distinguir muy bien es el enojo, éste en ocasiones nos da el impulso necesario para hacer algo,</p>	
---	--	---	--

<p>más frecuentes que nosotros vamos a estar viendo en los niños que sufren una separación, es esta parte de las emociones negativas porque en el momento en que los niños comienzan a sentirse amenazados no directamente de los padres, sino de la situación que se está viviendo, de estar fuera de su zona de confort que es su casa, su núcleo familiar, una vez que ellos comienzan a sentirse amenazados o rechazados comienzan a tener</p>		<p>pero por otro lado también puede llegar a perjudicar, dependiendo de cómo se dé el sentimiento. Para poder expresar los sentimientos sin modificarlo a que se vuelva un sentimiento malo, es importante ser optimista, ponerte en los zapatos del otro, estar convencido de que los sentimientos no son malos, reconocer que los sentimientos son míos y así poderlos asumir y responsabilizarnos de ellos (Larios, 2010). No sentimos a lo tonto, dice Muñoz (2012), las emociones tienen una función: la</p>	
---	--	---	--

<p>constantemente enojo, incluso consigo mismos, porque entonces por mi culpa se están separando, y comienzan a culpabilizarse se están separando por mi culpa, es que la otra vez yo le dije a mi papá que mi mamá dijo esto, yo le dije a mi mamá... entonces empiezan a tomar un rol de pertenecía en esa situación que bueno es algo que no les corresponde, una vez que empiezan a sentir culpabilidad pueden llegar a sentir tristeza o soledad, porque en ocasiones</p>		<p>protección, en el miedo, la vinculación, en el afecto, el retiro, en la tristeza, la defensa, en el enojo, y la vivificación, en la alegría.</p> <p>Stapert & Verliefde (2011) menciona que si queremos tener una imagen de lo que sucede por debajo de la superficie de los pensamientos y los sentimientos de un niño, es importante que nosotros desarrollemos la habilidad de acceder a las emociones y las experiencias dentro de nosotros mismos. Es entonces cuando podremos ayudar a los niños a descubrir por sí</p>	
---	--	--	--

<p>cuando los papás comienzan este proceso de separación sea de palabra o legal tenemos, hacemos equivocaciones en dejar de lado los niños en este proceso tan importante, y que hacemos solo los adultos solucionamos esa situación y realmente no solo implica a los adultos, nos estamos llevando de por medio a los niños, y los niños en ese inter en que nosotros estamos trabajando, en el que nosotros estamos arreglando nuestra vida, estamos</p>		<p>mismos lo que subyace a la superficie. Si queremos prestar atención a un niño de forma solícita y abierta, debemos aprender a estar abiertos y solícitos en relación con nuestra propia experiencia interior. Es por ello que los niños comienzan a catalogar sus propias experiencias tras emerger de una crisis familiar sobre la que no tienen control alguno, vuelven a encontrar estabilidad y crecen pese a la incertidumbre (Bonnell, 2018). La separación de los padres constituye la crisis familiar que con mayor frecuencia</p>	
--	--	---	--

<p>poniendo de cabeza la vida de nuestros niños y no nos estamos dando cuenta que las emociones más frecuentes que nuestros niños pueden llegar a sentir son: enojo, tristeza y culpabilidad, que son los tres más frecuentes que empiezan a brotar en esta parte, después de estos tres que son el tronco se van desglosando otros dependiendo de la personalidad o la intensidad de la situación de lo que están viviendo, en la intensidad que están viviendo, quiere decir si los</p>		<p>enfrentan los niños de diversas edades. Esta crisis pasa a constituir un referente para los niños, en la medida en que inciden en la construcción de su identidad, en las historias que se van creando para ellos mismos y los demás y por consecuente afecta su visión de las relaciones y los vínculos familiares (Milicic, 2020).</p> <p>El sentimiento de los niños derivado de una separación es una experiencia que, si se elabora y de le da un significado, puede resultar incluso beneficiosa para sus vidas y convertirlos en personas más resilientes, al igual</p>	
---	--	---	--

<p>papás se están peleando o gritando constantemente, bueno pues las emociones son diferentes son más intensas, empiezan a ser más profundas, pero por otro lado si vemos que las negociaciones de papá y mamá son más amigables, voy a tener esas emociones de tristeza, frustración y miedo, pero no con tanta intensidad, porque estoy viendo que papá y mamá a pesar de la decisión que han tomado siguen siendo amigos, que es así como lo podemos decir,</p>		<p>que sucede con los adultos. Pero si por el contrario el niño no puede elaborar ni amortiguar los efectos del divorcio con sus figuras de apego, esto puede resultar dañino para su desarrollo emocional (Milicic, 2020).</p> <p>Cuando se da esta ruptura familiar propicia en el niño la aparición de una serie de sentimientos y pensamientos que pueden incidir en su vida personal, emocional y social actuando como factores de riesgo o de protección (Muñoz-Ortega, 2008).</p> <p>Cuando los padres se separan, es habitual que los niños experimenten</p>	
---	--	--	--

<p>pero que tomaron la decisión de separarse, pero dependiendo de lo que ellos vayan viendo o escuchando, porque ellos escuchan todo, aunque nosotros creamos que no, es dependiendo la intensidad de la emoción que el niño está viviendo, esas serían como las más frecuentes.</p> <p>A: muy bien, y tú crees que al momento que ellos empiezan a expresar sus tristezas, su enojo y su culpabilidad que mencionabas como las tres principales, hay algunas</p>		<p>confusión, dolor e inseguridad, afectándoles muy especialmente los arrebatos de ira, amargura, falta de respeto y hostilidad que se manifiestan en la relación de los padres (Johnston, 2016).</p> <p>Cuando los niños entienden las causas de la separación ayuda a disminuir el estrés. Ya que los sentimientos de rabia, abandono y miedo están presentes en los niños ante la separación, también crean ideas de una reconciliación; surgen inquietudes o preguntas por la separación; las alteraciones psicosociales como</p>	
---	--	---	--

<p>emociones, por ejemplo, habrá niños que digan no, yo estoy súper feliz y estén escondiendo otra emoción debajo o están todo el tiempo enojados y traen otra emoción debajo, que tipo de emociones son por lo general las que esconden detrás de otras para evitar tocar la que realmente están sintiendo.</p> <p>ECE: podríamos llamar que la principal sería como vergüenza, si una persona llega a mí y me pregunta sobre un tema sensible pues me va a dar mucha vergüenza</p>		<p>retraso escolar en los niños de padres separados, son ideas que van teniendo los niños ante este suceso (Muñoz-Ortega, 2008)</p> <p>Cuando un niño vive la separación de sus padres viene consigo la ruptura del vínculo afectivo y por lo tanto se vuelve un hecho que trasciende la infancia.</p> <p>Comienzan los sentimientos de abandono y tristeza y la inestabilidad, son elementos que siempre estarán presentes en las relaciones vinculantes que el sujeto logre establecer en el futuro (Muñoz-Ortega, 2008).</p>	
--	--	---	--

<p>expresarle lo que estoy viviendo, en este caso si nosotros llegamos aunque sea con la forma más inocente o cariñosa esa pregunta me va a hacer sentir vulnerable me va a dar vergüenza expresar lo que yo estoy viviendo porque nadie me va a entender, por más que la gente me diga es que yo te entiendo, yo te puedo ayudar esta parte hace sentir vulnerable y pena a la persona porque es algo que a lo mejor no estamos acostumbrados a que suene, aunque ahorita la</p>			
---	--	--	--

<p>sociedad ya es más común estar con las personas que papá y mamá viven en casas separadas, sigue siendo un tema muy delicado para la sociedad en general aunque estemos acostumbrados, aunque no nos acostumbremos a que las familias comiencen a separarse y que las niñas o niños se van con mamá unos días y con papá otros días, no es algo que se acostumbren, por eso pueden llegar a sentirse apenados, vulnerable y como es la forma más fácil de librarme de eso</p>			
---	--	--	--

<p>es estoy bien, estoy muy contento, porque yo sé que cuando yo conteste eso la persona va a dejar de preguntar, nosotros en nuestro cerebro sabemos que la respuesta automática es bien gracias, pero bien es muy amplio, estamos acostumbrados desde pequeños a decir bien gracias y ya la gente no pregunta más, si en cambio el niño o la niña e incluso los adultos contestamos es que estoy mal, estoy triste, entonces es un foco rojo inmediato que</p>			
--	--	--	--

<p>vamos a preguntar otra cosa, entonces el cerebro automáticamente dice, me están preguntando algo, de seguro ya sospechan lo que está sucediendo, contesta otra cosa, contesta estoy bien, estoy contento para poder hacer un escudo en donde ya no me hagan más preguntas y yo poderme librar, eso es lo que normalmente los niños usan este escudo en toda esta parte y es en la forma que llegan a aparentar estar bien aunque por dentro la situación es</p>			
--	--	--	--

completamente la contraria.			
<p>A: Oye y esta expresión de emociones que ahorita decías la vergüenza es la que más ocultan, que dificultades enfrentan los niños con ese cúmulo de emociones.</p> <p>ECE: Si nosotros dejamos que los niños sigan comiendo emociones por un decir que sigan guardándose en su interior las emociones, aunque la situación de papá y mamá esté más tranquila el niño va a ser menos tolerante, en el momento que yo llamo o le hago</p>	<p>Si se deja que los niños se sigan guardando las emociones el niño va a ser menos tolerante, es por estas razones que cuando se le llama la atención o hay algún suceso importante hace que el niño exprese la emoción a través del llanto, porque él trae ese sentimiento que cualquier cosa va hacer que se detone, los dos sentimientos que se pueden expresar son extrema tristeza o coraje. Las</p>	<p>Henao (2009) menciona que la comprensión de las emociones y la toma de perspectiva emocional, es decir, no dejar que las emociones nos lleven a tomar decisiones precipitadas; se comienzan a desarrollar desde edades tempranas. Conforme el niño va teniendo mayor conocimiento, se vuelve capaz de diferenciar las emociones, así como expresarlas con mayor rapidez, intensidad y duración. Logra ampliar su relación social, aprende a controlar las propias emociones</p>	<p>Experiencia emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emociones que ocultan tras otras.

<p>notar que en algo se equivocó el llanto va a ser inmediato aunque la forma en que yo se lo haya dicho no sea ni brusca ni dura, él trae ese sentimiento o ella trae ese sentimiento tan dentro que cualquier cosa va hacer que se detone un grito de coraje o un llanto de tristeza que son los dos como más probables o viables que pueden llegar a suceder, o completamente triste o completamente enojado, que el enojo lo cambiaríamos por coraje</p>	<p>emociones van a seguir creciendo por más que los niños no quieran tocarlas o expresarlas.</p>	<p>de tal forma que, a veces, lo que expresan puede no reflejar necesariamente lo que sienten. La mayor parte del tiempo estas situaciones se ven condicionadas por las reglas de expresión emocionales de la propia cultura. Es decir, la capacidad de regular las emociones es la primera habilidad que deben los niños adquirir para seguir las reglas de expresión emocional de su cultura (Cepa, 2016). En el estudio realizado por Gómez-Ortiz (2017) se puede observar que la ansiedad en los</p>	
--	--	--	--

<p>cuando ya la intensidad es demasiada, entonces sus sentimientos se van a empezar a relacionar todos con estas emociones negativas, que quiere decir por más que la esté pasando muy bien en una fiesta con mis amigos, va a haber algo que me va a convertir ese momento en tristeza porque toda mi mente y mi corazón están tristes, a lo mejor me puedo divertir un momento pequeño pero nada más porque no puedo ponerme feliz porque mi corazón y mi</p>		<p>niños es uno de los principales sentimientos que tienen al momento de la separación, de igual manera esta se incrementa cuando ve a los padres discutiendo. Muchas de las veces los niños no saben distinguir qué es la ansiedad y por lo tanto la “tapan” con otros sentimientos, de manera que comiencen a dejarla de lado y se olvidan de ella por un momento, ya que cuando se vuelve a vivir una situación que los enfrente a este sentimiento vuelve a tenerlo.</p>	
---	--	--	--

<p>cabeza no están feliz, entonces si yo dejo o no trato esta emoción va ir creciendo aunque ya no se vaya acumulando con el tema de la separación, va a ir creciendo con mi compañerita ya no me habla, me perdieron esto, con cosas muy sencillas que a lo mejor nosotros como adultos decimos no tiene sentido, y sí a lo mejor no tienen sentido pero para ellos en su mundo es una bomba porque me siento vulnerable por lo que estoy viviendo o lo que viví y no lo trabajé, esa sería</p>			
--	--	--	--

<p>la forma en que podría atacar el no expresar correctamente sus emociones.</p>			
<p>A: Para ayudarlo a que estas emociones comiencen a salir, porque tú dices que se las están comiendo y evitar que se las sigan comiendo, como se pudiera ayudar a los niños a que comiencen a reconocer las emociones.</p> <p>ECE: Mira primero tendríamos que partir con ninguna emoción está mal sentir, al principio decíamos que podríamos catalogar o categorizar como</p>	<p>Lo que es importante es hacerle entender a los niños que no es malo sentir ninguna de las emociones. La mayoría de las personas son conscientes de los diferentes estados de ánimo, sin embargo, vamos enseñando al niño a no expresarlas con frases o acciones. Pero también es necesario hacerle saber que llorar o ponerse triste</p>	<p>Es por ello que Shapiro (2000) hace referencia a que en las familias donde los sentimientos se expresan y examinan abiertamente, los niños desarrollan el vocabulario para pensar en sus emociones y comunicarlas. En las familias donde se suprimen los sentimientos y se evita la comunicación emocional, es más probable que los niños sean emocionalmente mudos. Por lo tanto, si a los niños se les enseña</p>	<p>Experiencia emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manera de afrontar la separación de acuerdo a la etapa de desarrollo <p>Educación emocional en casa.</p>

<p>positiva y negativa hicimos referencia a que las positivas son las que nos impulsan a crecer y las negativas son las que nos ponen un freno en nuestro proceso, pero el sentir las no está mal es parte del desarrollo de la persona, toda persona es consciente de que tiene diferentes estados de ánimo y no por una cosa está mal como normalmente nosotros decimos los niños no lloran y siempre tienes que estar contento, NO, no</p>	<p>no es malo ir validando lo que va sintiendo. La edad de los niños depende mucho para la identificación de estas emociones. Se tiene que ganar la confianza del niño para que comience a identificar las emociones y como se va sintiendo y de esa manera ellos podrán aumentar el vocabulario emocional. Para que los niños puedan realizar este trabajo no sólo necesitan de alguien externo, sino que también los papás tienen</p>	<p>a expresarse emocionalmente a través de diversas actividades, ellos comenzarán a hacerlo incluso en una conversación normal, los niños se muestran naturalmente interesados por expresar sus opiniones acerca de lo que se habla, buscando oportunidades para expresar su acuerdo o desacuerdo (Shapiro, 2000). Es importante entender que cada niño tiene un desarrollo emocional diferente, sin embargo, algo que ayuda a que poco a poco vayan expresándose es la regulación</p>	
---	---	--	--

<p>siempre tienes que estar contento y todo mundo llora y todo mundo se pone triste, entonces el primer paso que tendríamos que hacer para ayudar a nuestros niños a identificar y poder llevar de la mano este proceso es decirle, lo que sientes es muy válido, es muy importante que tu logres identificar que está pasando contigo, obviamente no nos van a decir en un principio hay es que me siento triste, me siento frustrado, tengo enojo, depende mucho</p>	<p>que apoyar en este trabajo, ya que es el lugar donde el pequeño puede aprender esta inteligencia emocional.</p>	<p>emocional ya que les da la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, tener buenas estrategias de afrontamiento, autogenerar emociones positivas y desarrollar una expresión emocional apropiada (Cepa, 2016). Cuando el niño logra a temprana edad conocer, expresar y regular ciertas emociones logra exteriorizarlas con mayor facilidad. Esto les ayuda a los niños a responder con mayor efectividad a ciertas situaciones. Es por ello que es necesario estar evaluando todo lo</p>	
--	--	---	--

<p>de la edad en la que se encuentren pero nosotros lo podemos ir ayudando diciéndole como sientes tu corazón, tu corazón se siente muy alegre o está apachurrado, entonces ya tenemos la alegría y la tristeza, no pues se siente apachurrado, entonces nosotros a partir de ahí podemos decirle, ok, tu corazón está triste para que él vaya asociando e identificando esta parte de las emociones, una vez que el niño ya logre identificar que se</p>		<p>relacionado con las competencias emocionales de los niños, ya que esto los ayudará a desenvolverse y ser comprendido con mayor facilidad.</p> <p>Las emociones las vivimos en cualquier espacio y tiempo, con la familia, con los amigos, etc. Por lo que la escuela es un ámbito más de conocimiento y de experiencias en el que se desarrollan las emociones. Emociones que vivimos y compartimos en mayor o menor intensidad (López, 2005).</p> <p>Educación emocionalmente significa darles validez a las</p>	
---	--	--	--

<p>siente triste podemos comenzar a indagar un poco más, oye a ver porque no me haces un dibujo de lo que te hace estar triste, es muy importante que no nos enfrasquemos en la parte de estas triste, dibújame cosas tristes, es que estás triste, tenemos que hacer un equilibrio para no deprimir a nuestro niño y ayudarle en esta parte que te parece si partimos la hoja a la mitad y de un lado dibujas cosas que te ponen triste y en la otra cosas que te ponen alegre,</p>		<p>emociones para poder empatizar con los demás, y así ayudar a identificar y nombrar las emociones que se tienen, saber poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás (López, 2005). Por lo tanto, es importante considerar esta enseñanza desde la educación inicial, dándole al niño herramientas necesarias para saber reconocer y expresar sus emociones. Esta educación emocional no se da sólo con actividades, sino que también se deben desarrollar</p>	
--	--	--	--

<p>es muy importante no irlo guiando, dejar que el niño explore con sus experiencias, y lo logre plasmar, una vez que está plasmado aunque el niño no sepa cómo expresarlo nosotros nos vamos dando una idea de lo que está sucediendo y poder empezar a platicar con él, es importante ir intercalando uno feliz y uno triste para que el niño no se sienta atacado, es importante que nosotros generemos esa confianza o el acercamiento adecuado con el</p>		<p>actitudes (López, 2005). Fontaine (2000) realiza un estudio en donde pude darme cuenta que realmente el tema de lo emocional en los niños, se ha dejado de lado, sin embargo, hay muchas cosas todavía por conocer y trabajar, ya que en cada edad el desarrollo es diferente por lo tanto se tiene que trabajar de distinta manera. De igual manera da a conocer las reacciones que tienen los niños frente a las acciones que llevan a cabo los adultos que los rodean y con los que tienen contacto.</p>	
---	--	--	--

<p>niño para que llegue a haber esa apertura con ellos porque si nosotros constantemente estamos preguntando el niño va a formar una barrera y no se va a acercar a nosotros entonces lo que tenemos que hacer es ser amable a lo mejor nosotros platicarle sobre nuestras emociones, eso ayuda a que el niño se identifique con nosotros y genere un vínculo de apertura para que pueda llegar y platicar con nosotros, aunque no ponga nombre</p>		<p>“El papel del educador, y en especial en la educación infantil, es el de mediador del aprendizaje. Como tal, constantemente proporciona modelos de actuación que los niños imitan e interiorizan en sus conductas habituales. Además, el educador debe proporcionar seguridad y confianza al niño o niña creando contextos de comunicación y afecto donde los niños y niñas se sientan queridos y valorados. La seguridad emocional es un elemento básico para que el niño o</p>	
---	--	---	--

<p>a las situaciones o emociones, cuando nosotros ya logramos esa apertura del niño, podemos ahora si enfocarnos al suceso que está viviendo, he visto que tus ojitos están tristes, o que te enojas muy fácil estoy muy preocupada, que podemos hacer, podemos para que el niño sienta que lo estamos respaldando que no se sienta solo que estamos juntos en el mismo barco y que juntos lo vamos a lograr y a partir de ahí nosotros podemos avanzar y hablar directamente con</p>		<p>niña se atreva a descubrir su entorno (López, 2005, p. 163)”</p>	
---	--	---	--

<p>lo que está sucediendo, la separación de mamá, la separación de papá con su tristeza, su frustración y ya irlo encaminando por esta parte pero si es muy importante que los niños logren identificar como se sienten. Cuando los niños son más pequeños solo logran identificar a veces feliz, triste y enojado y hay un montón de emociones, es importante comenzar a trabajar con los niños y ponerles caritas de diferentes emociones que ahora los emojis</p>			
--	--	--	--

<p>nos ayudan bastante y que los niños son expertos en tecnologías, y empezar a aumentar su vocabulario de emociones para que puedan identificarlas, eso sería lo más idóneo para ellos.</p>			
<p>A: Ahora ¿qué pasa cuando te llevan al niño, estás trabajando con él, pero en casa le limitan la expresión, le dicen sabes que aquí no, emociones no, ¿cómo se ve afectado el desarrollo del niño, de tus avances a que en casa le están</p>	<p>Cuando desde casa no se da la educación emocional necesaria, la niña no puede identificar por si sola lo que le está pasando y en ocasiones se prefiere no tocar ese tema porque no es el momento o simplemente porque los adultos no</p>	<p>La educación que tenemos es mayormente tradicional, en donde es más valorado el conocimiento y no se les da la suficiente importancia a las emociones, sin tener presente que ambos aspectos son necesarios, ya que, al tener una correcta expresión emocional, genera</p>	<p>Educación emocional en casa.</p>

<p>bloqueando esa expresión? ECE: en sí nosotros podemos decir que es un triángulo de trabajo: casa, escuela, apoyo externo, en este caso, psicóloga o algún centro en específico, si alguna de esas partes no está ayudando, no hace su trabajo como se había acordado el desarrollo del niño no se va alcanzar, no que no se haga, sino que será más lento, por eso es muy importante que las tres partes estén comprometidas con el niño, no con la situación,</p>	<p>quieren involucrarse en el tema. Y por tanto dejan a los niños sin herramientas para poder hacerlo.</p>	<p>mayor concentración en los deberes escolares (López, 2005). En la actualidad la educación no debe olvidar que también es necesario educar las emociones. Educar significa contemplar el desarrollo integral de las personas, desarrollar las capacidades tanto cognitivas, físicas, lingüísticas, morales, como afectivas y emocionales (López, 2005). Es por ello que una de las estrategias para que los niños reconozcan sus emociones es el "focusing" el cual consiste en entender que la</p>	
---	--	---	--

<p>sino con el niño, el niño se tiene que sentir seguro en casa, con la psicóloga o en el centro y en la escuela, porque en casa y en la escuela es donde más pasa tiempo, aunque con todo esto de la contingencia en casa, entonces la casa es la que tiene que tener más soporte, muchas veces los papás tienen la idea de que solamente ir y llevarlo va a ser la solución para todo y va a hacer inmediata, si con nosotros sólo trabaja dos veces a la semana por una hora más o menos pues realmente es</p>		<p>“sensación sentida” respecto de una situación tiene un sentido. Toda situación, ya sea pasada o presente, positiva o negativa, puede brindarnos una sensación sentida a nivel corporal (Stapert & Verliefde, 2011)</p> <p>Si para nosotros como adultos hace falta tiempo para poder desarrollar una buena relación de trabajo con nuestro más profundo, a los niños les puede llegar a costar un poco más de trabajo. Se requiere cierta búsqueda y cierta práctica para poder crear una atmósfera de seguridad dentro de nosotros mismos, y abrimos</p>	
---	--	--	--

<p>muy poco el porcentaje que nosotros estaríamos trabajando por eso es importante que se refuerce en la casa o en la escuela para que sea un crecimiento integral en el que cada una de las partes en donde el niño se está desarrollando el niño pueda avanzar con fluidez, la situación más frecuente que pasa con los papás es la siguiente: que no están acostumbrados a que les digan que están haciendo las cosas equivocadas,</p>		<p>de par en par a lo que fuere que pueda surgir (Stapert & Verliefdde, 2011) Como menciona (Stapert & Verliefdde, 2011) nuestro conocimiento interior tiene una historia más completa, más intrincada que contar, de lo que jamás hubiéramos podido imaginar. Los padres tienen que ser conscientes de que los sentimientos hacia el niño se transmiten más por la vía no verbal que por la vía verbal. Si a un niño se le obliga a retirarse cuando se discuten asuntos serios, capta el mensaje de que es un ser sin</p>	
---	--	---	--

<p>entonces deciden llevar al niño y sabes que se enoja de todo, se la pasa triste, se pelea con todo mundo y no sé qué es lo que tiene, nosotros desconocemos el caso y haciendo las evaluaciones correspondientes , platicando y teniendo algunas sesiones con los niños ya nos damos cuenta que está la separación de papá y mamá, entonces mandamos llamar a alguno de los padres y le explicamos la situación y les damos las razones, inmediatamente cuando nosotros</p>		<p>importancia e incompetente. El adulto le comunica de mil maneras sus sentimientos, contribuyendo así al concepto que él elabora de sí mismo (Shutz, 2001).</p> <p>Los indicios no verbales son tan claros. No hay lugar para ocultar nada. Lo mejor que puede hacer el progenitor es tomar conciencia de sus sentimientos hacia el niño y abordarlos en forma directa, en vez de tratar de esconderlos y ser descubierto (Shutz, 2001).</p> <p>Aquello de lo que no se habla se convierte en tabú para el niño, y éste aprende que no debe hablar de</p>	
--	--	---	--

<p>tratamos de abordar el tema de que es parte de de responsabilidad por los papás ellos se cierran, no digo que todos los papás, y es no, no es cierto, yo hago lo mejor por mi hijo y siempre estoy al pendiente de él, perdón pero pues no es cierto porque tu hijo así se siente, logramos platicar con los papás, logramos sensibilizar esta parte y es muy importante el reforzamiento en casa, vamos a hacer estas actividades en casa o necesito que le digas</p>		<p>nada relacionado con su padre/madre. Muchos aprenden a llevar una doble vida, saben que cuando están con uno, no deben existir signos o muestras de la relación con el otro. Esta situación los fuerza a vivir una realidad dividida (Fernández, 2002). Uno de los aspectos en los que se ve afectado el niño después del divorcio de sus padres es en la escuela, por lo que la comunicación entre los padres y el profesorado es importante, suele ser complicada por la etapa que se vive, pues son muchos los padres que no informan al</p>	
---	--	--	--

<p>cosas positivas a tu hijo o que diario le des un abrazo, esto dependiendo de la situación, pero que pasa cuando la mamá se niega rotundamente a esta parte, no, no tengo tiempo, o dicen que sí pero cuando regresa el niño a la sesión y es que no hicimos la tarea, entonces por más que el niño se esfuerce está nadando contra corriente porque en el núcleo en el que él está no le están permitiendo crecer, ahí es cuando nosotros pedimos un apoyo extra a la escuela,</p>		<p>profesorado de esta situación o se alejan del centro educativo (Robledo en Bolívar, 2015). En la mayoría de los casos, son los niños quienes ponen en conocimiento del centro educativo los cambios que están sucediendo en casa (Bolívar, 2015).</p>	
--	--	--	--

<p>entonces entre la escuela y nosotros tenemos que hacer un mayor trabajo, para poder nivelar un poco esta parte del niño porque cuando no hay compromiso por parte de los papás no se puede hacer nada, no se puede obligar a los papás a cumplir con las actividades o a modificar ciertas rutinas en casa, si ya ellos se negaron a apoyar en casa y sólo tenemos el apoyo de externos y de la misma escuela, sólo nos queda decirle a los papás, sabes</p>			
---	--	--	--

<p>qué, vamos a seguir trabajando, vamos a ir un poco más lento, porque es muy importante que se trabaje en casa y como no se ha estado haciendo bueno el niño va a tardar un poco más y no lo hará de la forma más óptima, esperando ahí los papás se den cuenta de qué es lo que está sucediendo, ellos mismos le están afectando en su proceso, que no sólo es llevarlos y ya, si informamos la parte más pesada por así decir la sensibilización y el trabajo y la</p>			
--	--	--	--

<p>identificación pero en casa se debe de seguir trabajando y en la escuela también, si cada una de estas partes del triángulo no se lleva a cabo no se va a lograr al 100% e incluso yo te puedo decir que si papá-mamá y el apoyo externo si están trabajando pero la escuela no, si afecta pero no tanto como cuando papá y mamá no apoyan ya que esto afecta en mayor intensidad el desempeño del niño, ya que el núcleo familiar es el que tiene más peso en cualquier persona, a la</p>			
---	--	--	--

<p>edad que sea, la familia es como la base de las personas, si esa base no está bien cimentada se me va a desplomar todo, esa es la realidad de trabajar en conjunto.</p>			
<p>A: En cuanto a esto tu mencionas que el niño si puede lograr un desarrollo emocional, no completo, no el más óptimo si no tiene el apoyo de papá y mamá, pero si puede tener, aunque sea un avance, a pesar de no tener este apoyo. ECE: si, pero por ejemplo el avance si lo medimos en</p>	<p>El niño puede tener un avance emocionalmente e si los papás no apoyan, sin embargo el avance es más lento, es por eso muy importante que tengan el apoyo tanto de la familia, de la escuela y si es posible de algún externo para poder avanzar de la manera más óptima con el niño.</p>	<p>Cuando un niño confía en que sus padres escucharán sus sentimientos anticipa que sus afectos y preocupaciones serán apreciados y entendidos; de este modo sus emociones se volverán menos intensas y urgentes, menos dolorosas y catastróficas, logrará enfocarse y buscará soluciones y podrá ver el problema desde</p>	<p>Educación emocional - Apoyo de externos.</p>

<p>escalones es si yo tengo 10 escalones que son los que tengo que avanzar, si con apoyo de mamá y papá avanzaría de dos en dos sin el apoyo de ellos avanzaría un cuarto de escalón, entonces aunque pasen los años y siga yendo a terapia y tenga el acompañamiento en lugar de estar en un 8 el niño estará en un 3 porque hay áreas en las que no podemos ayudar porque eso le toca a papá y mamá, aunque en las sesiones trabajamos las emociones , ayudarlos a</p>		<p>otro ángulo (Peniche, 2015). Es por eso que Peniche (2015) menciona que mediante una actitud de escucha activa, comprensión y empatía, los niños aprenderán que los sentimientos no duran para siempre y que con su esfuerzo y ayuda de los adultos las cosas mejoran. Cuando se aceptan y valoran las emociones de los niños les ayuda a sentirse mejor y así pueden adaptarse a todos los aspectos de su vida. La educación emocional es necesaria para que los niños y niñas sepan cómo actuar</p>	
--	--	--	--

<p>tranquilizarse, a como expresarse, a cómo comunicarse correctamente, hay cosas que no nos tocan por el rol que jugamos en su vida, que solamente le tocan a papá y a mamá, si, si puede haber un avance no tan significativo y ese avance corresponde a una parte, que es la externa, llamándole externa a todo lo que me pueden aportar los demás y la parte interna que les toca a los papás es la que no se desarrolla, se vuelve un sube y</p>		<p>ante las situaciones que enfrentan cotidianamente, por lo que, si no tienen las herramientas necesarias para hacerlo, no lograrán expresarse de la manera más óptima para ser entendidos. Los niños cuando saben reconocer sus emociones y sentimientos logran expresarlos con mayor facilidad y de igual manera saben nombrar el sentimiento que tienen en ese momento.</p>	
--	--	---	--

<p>baja, puedo tener avances, pero llegan papá y mamá y no me ayudan entonces vuelvo a caer, y el avance es inestable porque no tengo ese respaldo, entonces el avance se ve afectado.</p>			
<p>A: qué aspectos de la vida del niño se ven modificados al no saber expresar sus emociones. ECE: puede ser la cuestión social, la parte de la autoestima, una baja autoestima y al tener baja autoestima no me siento digno de tener amigos o de que alguien me quiera,</p>	<p>Los aspectos que se van modificando en los niños es principalmente lo social, su autoestima, el sueño se altera, es más sensible y académicamente no rinde bien en la escuela, ya que todo lo anterior va influyendo para que esta área</p>	<p>Muñoz-Ortega (2008) menciona que ante una separación el niño se ve afectado, razón por la cual se hace necesario fortalecer los factores protectores de manera que se le facilite al niño elaborar en la mejor forma posible el duelo por la pérdida de la unidad familiar y su proceso de</p>	<p>Cambios en la vida de la niña:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Académico - Manera de relacionarse fisiológicas

<p>también puede ser la parte de relajarse o de descansar porque el sueño se ve alterado, duermo menos, me enojo más fácil, también está la parte del rendimiento, no rindo lo suficiente en la escuela, y se va haciendo un círculo vicioso, porque yo me siento cansado, en la escuela no estoy trabajando porque me siento muy cansado, la maestra me regaña porque no trabajo y eso hace que me ponga triste y menos quiero trabajar, pero no me puedo poner triste porque mis</p>	<p>se ve afectada.</p>	<p>adaptación al nuevo estilo de vida.</p> <p>Los niños y niñas llegan a sufrir un fuerte desgaste, así como altos niveles de ansiedad y una considerable perturbación como resultado de los conflictos entre los padres. Los niños son testigos de la tensión que se vive en el hogar, de igual manera logran percibir cierta incertidumbre de no saber qué pasará (Arredondo, 2014).</p> <p>La separación repercute en diversos ámbitos, tanto para los padres como para los niños, en especial a nivel emocional. Una inadecuada adaptación en este</p>	
---	------------------------	--	--

<p>amigos se van a burlar de mí.</p>		<p>sentido puede afectar el desempeño de la persona en otros ámbitos de la vida (a nivel social, laboral...), y por lo tanto llega a influir en la adaptación de quienes les rodean, fundamentalmente en la de los hijos. En este sentido, cabe señalar que el bienestar emocional de los padres repercute en el modo en que ambos se relacionan con posterioridad a la ruptura y en las relaciones padres-hijos (Muñoz, 2005). Los hijos que atraviesan complejas situaciones de divorcio se les</p>	
--------------------------------------	--	---	--

		<p>plantea el profundo dilema de extraer conclusiones sensatas de las perspectivas contradictorias que se les comunica a través de la hostilidad, el miedo y la desconfianza entre dos padres sometidos a continuos enfrentamientos (Johnston, 2016).</p> <p>De igual manera la familia del infante se modifica, ya no es como la conocía. La mayor parte del tiempo la madre es la que se queda con la custodia. Por lo tanto, la relación con ella suele ser estrecha, aunque sentían un cierto rencor por la poca disponibilidad física y emocional que había tenido con</p>	
--	--	---	--

		ellos durante estos años. Las relaciones con el padre conservaban la emotividad de cuando eran pequeños, independientemente de la frecuencia con la que se habían producido las visitas (Cantón, 2000).	
A: Estos son los que se ven modificados, mencionabas lo social, la autoestima académica e incluso el sueño, y los que se alteran completamente, que son un cambio totalmente radical, aparte de la familia, qué otros aspectos	Los aspectos que se pueden afectar son físicos como la forma de vestir, sociales en la manera en que se relacionan con otros, comienzan a utilizar palabras altisonantes llegan a tener un comportamiento no racional, en cuanto a la	Cuando los padres deciden divorciarse es importante que se lo comuniquen a sus hijos de una manera adecuada, ya que la primera reacción que tendrán los niños será creer que fue su culpa. De igual manera es necesario que se les aclare que no perderán a ninguno de sus	Alteraciones en la vida de la niña: - Físicos - sociales

<p>crees que se alteran en esta parte de la separación y al no expresar las emociones.</p> <p>ECE: puede llegar a afectar desde la forma en la que visten, la forma en que se relacionan con las personas, uso de malas palabras, agresiones, golpes, escupir a las personas, patear, pellizcar ir a esta parte de un comportamiento no racional que es incluso llegar a comportarme como un perrito, un león, andar en cuatro extremidades, eso es parte del proceso, también</p>	<p>parte sexual hay auto estimulación e incluso cambios más drásticos como cambiar el rol de la sexualidad. Y es cuando se vuelve en un estilo de vida y así es como se expresan en la sociedad.</p>	<p>padres, sino que vivirán en lugares separados pero que el amor, apoyo y compañía de los dos seguirá estando (Chávez, 2013).</p> <p>El comportamiento inicial de los preescolares (3-6 años de edad) ante la separación de sus padres, en el estudio realizado por Cantón (2000), revelaba un trastorno profundo, un estado de necesidad, una alta incidencia de conductas regresivas y una intensa ansiedad, que parecía tener su origen en la fantasía de que la separación era el presagio de su abandono por parte de ambos padres.</p>	
--	--	---	--

<p>puede llegar a haber en la cuestión sexual puede ser desde la auto estimulación hasta el cambio de mi sexualidad en mi rol, si yo soy una niña y a mí me hace falta mi papá, entonces me comporto como un niño, del otro lado si yo soy un niño y me falta la parte materna, puedo llegar a vestirme de princesa, ponerme tacones y comportarme de manera afeminada, estos son como los cambios más drásticos que puede llegar a haber, que si no se trata puede</p>		<p>El niño muy pequeño, necesita, esencialmente, seguridad. Esta seguridad la encuentra al lado de la madre, cualquiera que sea, y necesita encontrarla cada hora, igual a sí misma, sin desfallecimiento. Gracias a este sentimiento de seguridad el niño puede construirse (Dolto, 1998). De igual manera el niño mayor de siete años, si tiene dificultades, se recupera mucho más fácil y mucho más rápidamente, sobre todo si se ocupa de él un psicólogo o un psicoanalista (Dolto, 1998).</p>	
---	--	--	--

<p>llegar a convertirse en un estilo de vida que es cuando nosotros hablamos de una persona afeminada, una persona machorra, mal hablada, retraída que son las etiquetas que le da la sociedad.</p>		<p>En efecto, a partir de esta edad el niño se hace autónomo mucho más deprisa, y de esta manera sale a flote. Por otra parte, los padres separados están siempre contentos de que su hijo se desarrolle bien, y hacen cuanto pueden cada uno por su lado en este sentido (Dolto, 1998). Muñoz-Ortega (2008), hace mención que de la misma manera en que se presentan factores de riesgo en situaciones como la separación de los padres, también aparecen factores protectores que le permiten al niño reponerse a la</p>	
---	--	--	--

		<p>ruptura, adaptarse a un nuevo estilo de vida y mantenerse en su vida futura.</p> <p>Estos son aquellos aspectos, situaciones o comportamientos que fortalecen la autoestima del niño, le proporcionan herramientas para elaborar el duelo por la pérdida del padre que desaparece de su entorno y le permiten afrontar la situación conflictiva con el menor compromiso para su salud mental. Es importante resaltar que los factores protectores no anulan los factores de riesgo, simplemente</p>	
--	--	--	--

		<p>hacen que su incidencia y consecuencias sean menores en la salud mental de los niños (Muñoz-Ortega, 2008).</p>	
<p>A: no sé si tengas algo más que agregar tú, sobre como el niño puede expresar sus emociones o como ayudar a los niños que pasan por algún evento como el caso de la separación de papá y mamá aparte de lo que ya hemos comentado.</p> <p>ECE: igual podría compartirte algunas de las estrategias que se utilizan con los niños para orientar y</p>	<p>Se pueden encontrar diferentes estrategias para ayudar al niño a reconocer y expresar sus emociones, tales como cuentos, juegos, etc.</p>	<p>No tengo literatura relacionada con esto.</p>	<p>Apoyo extra para educar en emociones.</p>

<p>sensibilizar sobre las emociones.</p> <p>Podemos hacer, cuando nosotros nos sentimos desencajados del núcleo familiar o rechazados, el uso de cuentos o audiovisuales son muy buenos, el cuento de Elmer el elefante de colores, ese cuento ayuda a los niños que no se sienten aceptados a sensibilizarse en esta parte de no pasa nada si soy diferente, o si soy en este momento más triste que las demás personas porque es algo que constantemente les afecta a los niños, la sociedad tiene un</p>			
---	--	--	--

<p>peso muy grande en ellos. Otro puede ser el del monstruo de colores, ese nos ayuda a enseñar a los niños las diferentes emociones y como se viven cada una de ellas, la película de intensamente es una película que aporta y ayuda a identificar esta parte cuando se activa la alegría o el enojo. Si es un niño más grande que sabe las emociones, pero no sabe cómo canalizarlo puede ayudar desde hacer meditación, hacer respiraciones, el uso de mandalas</p>			
---	--	--	--

<p>es muy bueno para relajarse para enseñar al niño a que si está estresado hace una pausa y puede colorear de forma tranquila, y eso le baja el enojo.</p> <p>Cuando es la parte de la tristeza podemos usar las acuarelas, al principio puede hacer trazos muy grandes para sacar todo. Otra cosa que nos puede ayudar son unos costalitos que sirven para sacar todo, pero hacerle la aclaración de que sólo se usa un momento, y hacerle notar que no se golpea a</p>			
---	--	--	--

<p>personas.</p> <p>También está la parte de música, títeres que ellos realicen sus títeres y poder trabajar con esta parte, es muy importante la cuestión que ellos nos ayuden a saber que hacer por ejemplo nosotros podemos dar opciones pero cuando nosotros les volteamos la responsabilidad al niño le hace más sentido lo que tiene que hacer, para que no siempre dependa de nosotros y que él busque alternativas de lo que está pasando.</p>			
--	--	--	--

